

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Поль С. Брэгг

НЕРВНАЯ СИЛА

Москва 1991

Поль С. Брэгг
**«Построение мощной
нервной силы»**

Поль С. Брэгг
**«Ваши волосы
и ваше здоровье»**

Патриция Брэгг
**«Улучшение зрения
по системе Брэгга»**

**Перевод с английского
С.В. Суворовой**

МНПП «Траст», «Пларибус», 1991 г.

Поль Брэгг

ПОСТРОЕНИЕ МОЩНОЙ
НЕРВНОЙ СИЛЫ

***BUILDING POWERFUL
NERVE FORCE***

*By
Paul C. Bragg
Burbank, California
HEALTH SCIENCE
1969*

При написании этой книги я не стремился к созданию классического произведения в области литературы. Наоборот, я специально применял сжатые формулировки для того, чтобы факты, которые я представляю, глубоко запечатлелись в памяти читателя.

Мы живем в век необычайного нервного напряжения, которое медленно, но верно подрывает все основы нашего существования. И если мы не предпримем определенных шагов СЕЙЧАС, чтобы преодолеть это зло, через несколько поколений мы можем прийти к полному нервному краху.

Когда я говорю МЫ, я имею в виду в первую очередь американскую нацию. Хотя пострадавших от расстройства нервов много во всем мире, нигде мужчины и женщины не страдают от этого больше, чем у нас.

Мой глубокий интерес к этому предмету и причина, благодаря которой я отдал столько времени и энергии культуре нервов, могут быть объяснены эволюцией – эволюцией взглядов, теорий и практик на культуру здоровья. Я решил обязательно изучать этот предмет, так как родился с очень чувствительными нервами.

В возрасте 18 лет, излечившись от туберкулеза, я стал интенсивно интересоваться культурой здоровья и физической культурой и решил достичь самого высокого физического совершенства, какое только может позволить природа. Процесс эволюции моего изучения и практики культуры здоровья начался с физических упражнений и спорта, так как я верил, как и многие люди, что мускульная сила означает здоровье. Но поскольку заблуждения этой ужасной теории стали сказываться на мне, то я начал сосредоточиваться на научном питании, глубоком дыхании и систематическом создании своего тела.

Я нашел, что величайшая ведущая сила тела – это нервы. Именно здесь самое слабое и наиболее чувствительное место в человеческом организме. И именно здесь мы должны создавать жизненные силы.

Это положение – не просто теория. Я ежегодно слежу за гигиеной питания и персональной программой свыше 1000 здоровых студентов, в добавление к тем сотням студентов, которые посещают мои общедоступные классы. Так как мой опыт расширяется, верность моего учения становится более очевидной.

Я могу утверждать с полным знанием дела, что факты, представленные в этой книге, не могут быть подвергнуты сомнению.

СЕКРЕТ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Нервная сила — источник всей жизни. Жизнь идет через наши нервы, никогда не забывайте этого! Когда у вас есть нервная сила, вы полны энтузиазма и счастья, здоровья и честолюбия.

Вы преодолеваете все трудности и готовы принимать каждый вызов судьбы, потому что уверены: ваша нервная сила справится с ними.

Вы не сможете победить человека, полного нервных сил. Он будет стремиться снова и снова к цели, не замечая, как часто он терпит неудачи — и в конце концов победит. 5% людей управляют и руководят человечеством — и ведущей в них является нервная сила.

Ваше здоровье, сила, жизнеспособность и терпение измеряются непосредственной нервной силой. Это дает вам тот резерв силы, который делает жизнь, полной успеха и очарования. В мире достаточно людей, которые имеют ум и способность подняться на вершину. Но у них нет необходимой нервной силы, которая толкала бы их вперед. Привлекательность женщины, ее очарование и живость имеют также прямое отношение к нервной силе, которая заставляет ее лучиться здоровьем.

Нервная сила и физическое здоровье внутренне связаны. Ваше тело — сложная машина. Нервная сила — его движущая сила. Но ее энергия зависит, в свою очередь, от гармоничной деятельности жизненных органов. Из легких и сердца кровь через обширную циркуляционную систему поступает в каждую клетку и от них разносит питание по всему телу. Если какой-либо орган плохо работает, кровь не будет содержать элементов, необходимых для создания нервной силы. Ваш желудок должен хорошо переваривать. Органы выделения — кишечник, легкие, почки и кожа — должны иметь для успешной деятельности огромную нервную силу. Селезенка, печень и все кроветворные органы должны работать гармонично. Если вы встаете каждое утро, чувствуя вялость и усталость, если вы чувствуете, как тянутся годы, если будущее кажется безнадежным и вы чувствуете себя несчастным — значит, что-то неладное происходит с вашей нервной системой. Ваша нервная сила в минусе вместо плюса.

Существует только один путь — перестройка нервной силы. Тело — самоисцеляющийся организм, если дать ему возможность идти путем природы. К несчастью, сегодня большинство людей, особенно американцев, бесполезно тратят нервную силу и подхлестывают нервы различными допингами в попытке уравновесить силы. И таким образом лишь травмируют организм.

"НЕРВЫ" — ТОНКОЕ И ОПАСНОЕ СОСТОЯНИЕ, КОТОРОЕ ПОДРЫВАЕТ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ АМЕРИКАНСКОЙ НАЦИИ

"Нервы" — мы слышим это везде. Врач говорит своему пациенту: "Это ваши нервы расходились". Чувствительные женщины также жалуются на свои нервы. Каждый день на работе вы сталкиваетесь с

людьми, имеющими нервное расстройство. Вы слышите от родителей: "Я не могу наказывать ребенка, у него нервы".

Американский подросток — самое нервное существо в нашей нации. Нервы молодых людей так нестройно "звучат", что требуют громкой музыки для стимуляции. Некоторые носят магнитофоны с собой, чтобы подстегивать нервы. Они так возбуждены, что не могут сразу прекратить разговор по телефону.

Вы видите проявление нервов везде — на улице, на работе, в театре, в школе, в институте и особенно дома, в вашей собственной семье. Телевизор работает постоянно до самой ночи. Нервы большинства зрителей находятся на такой грани, что должны стимулироваться картинками убийств, крови, пыток и расстрелов. Нездоровая атмосфера насилия и секса заменила культурные программы телевизионных станций.

Американцы — нация нервных людей — это известно всему миру, об этом заявляют и наши специалисты. Это вытекает из интенсивности нашей жизни (жизни "миля в минуту"). Это делает нас наиболее прогрессивной нацией на Земле, но в то же время разрушает здоровье людей. Наши психолечебницы переполнены. Половина больничных коек страны занята людьми, страдающими нервными расстройствами.

Лучшие медицинские авторитеты говорят, что если количество психических заболеваний будет расти так же, как сейчас, то меньше чем через 100 лет не будет никого, кто бы позаботился о психическом здоровье людей, потому что каждый станет жертвой какого-либо расстройства. Устрашающая перспектива — не так ли? Медицинские исследования подтверждают это. Впрочем, уже в настоящее время не хватает психиатров и психологов, чтобы контролировать психические заболевания. Мы находимся в жалком состоянии.

Миллионы людей имеют нервную силу ниже нормальной и, как следствие, испытывают бесконечные органические и физические нарушения, которые делают их жизнь ужасной. Если же люди не имеют нервной силы, они вначале принимают более слабые стимуляторы, чтобы противостоять жизненным атакам — табак, чай, кофе, колу. Более глубокий нервный упадок — более сильные стимуляторы: алкоголь, затем наркотик. Очень многие становятся впоследствии приверженцами сильнейших наркотических средств.

Многие люди считают себя нормальными, хотя нет ни одного дня, когда бы они не принимали взбадривающих таблеток. Ночью их нервы так возбуждены, что они не могут обойтись без снотворного. Посмотрите, как много снотворных и успокаивающих средств рекламируется по телевидению.

СОВРЕМЕННЫЙ КУЛЬТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛЬНЫХ НАРКОТИКОВ

Наши ежедневные газеты полны материалов о юношах и девушках, принимающих наркотики. Лучшие медицинские авторитеты говорят, что наркотики разрушают мозг и тело. Однако тысячи нервно ис-

тощенных молодых людей регулярно принимают их! Тысячи сигарет из марихуаны продаются американским студентам. Привычка становится настолько широко распространенной, что некоторые группы молодежи пытаются помогать легальной продаже этих сильных, расстраивающих нервную систему наркотиков. Используя все, что дает истощенным нервам толчок. Некоторые студенты нюхают эфир и входят в оцепенение.

Мы все знакомы с мощным наркотическим действием алкоголя. Студенты используют все его формы. Установлено, что имеется 15 миллионов хронических алкоголиков и прибавляется каждый год по 1000 человек.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ СЛОВО "НЕРВЫ"

Популярное выражение "нервы" означает нервное истощение или недостаток нервной силы. Вопрос: "Что такое нервная сила?" — аналогичен вопросу: "Что такое электричество?" Она также неосознаема. Мы знаем, что это основная сила жизни, таинственная энергия, которая исходит от нервной системы и дает жизнь и энергию каждому органу. Перережьте нервы, которые руководят каким-либо органом, и он перестанет функционировать.

Замечательный орган — нервная система — состоит из миллионов клеток, которые запасают нервную силу. Общее количество, запасенное в этих резервуарах, представлено нашим нервным капиталом. Каждый орган работает непрерывно, поддерживая уровень нервной силы в этих клетках, поэтому жизнь зависит больше от нервной силы, чем от пищи, которую мы едим, или даже воздуха, которым мы дышим. Без деятельности нервной силы мы не можем ни дышать, ни есть.

КАК МЫ ИСТОЩАЕМ НАШИ РЕЗЕРВУАРЫ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Если мы не предоставляем нервам достаточно питания, кислорода, сна, а даем лишь стрессы, напряжение, очень много работы, эмоций и возбуждения, гнева, беспокойства, зависти, ненависти, недоброжелательства, жадности, вспыльчивости и горя, если мы подвергаем мускульную систему чрезмерному напряжению, если мы каким-либо образом тратим нервной силы больше, чем органы создают ее, естественным результатом должно быть нервное банкротство. Другими словами — полное нервное истощение, или, если вы хотите — "нервы". Но есть болезнь более страшная, чем нервное истощение, ее родственница — умопомешательство. Только те, кто прошел через нервное истощение, знают, какие ужасные страдания оно причиняет. Нервное истощение может закрыть темными тучами всю вашу жизнь и причинить несказанные несчастья.

ОПАСНЫЕ СИГНАЛЫ СЛАБОЙ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Когда нервной силы мало, можно пройти по жизни со страхом, никогда не зная о его присутствии. Только смелый анализ может раскрыть присутствие этого общего врага. Когда вы начинаете такой анализ, исследуйте глубоко ваш характер. И будьте честными с собой! Это будет смотр всех ваших истощенных нервных сил, как первый шаг по дороге здоровья. Здесь перечислены главные опасные сигналы, предупреждающие, что ваша нервная сила очень слаба.

1. Равнодушие. Вы принимаете без протеста любые удары судьбы? Слабая нервная сила истощает честолюбие и превращает вас в психически и физически ленивых людей, готовых сносить бедность или низкий уровень жизни, не делая никаких усилий, чтобы преодолеть это. Инициатива, воображение, энтузиазм и самоконтроль — недостаточны.

2. Нерешительность. Склонны ли вы позволять другим выполнять ваши намерения для вас? Человек со слабой нервной силой легко подчиняется. Другие могут настолько завладеть его мыслями, что он действительно становится человеческим роботом.

3. Сомнения. Сомневаетесь ли вы тайне в своих способностях? И, вероятно, также сомневаетесь в искренности тех, кто хочет помочь вам? Для слабой нервной силы часто присущи оправдания, чтобы прикрыть или объяснить свои неудачи. Это иногда выражается в виде зависти к тем, кто здоров или полон успеха.

4. Беспокойство. У вас хроническое беспокойство? Это основной признак пониженной нервной силы, что может привести к нервному расстройству. Беспокоящийся человек — один из наиболее жалких людей на Земле, живущий в постоянном страхе. Беспокойство истощает жизненные силы и преждевременно старит. Такой человек говорит: "Вам бы мои заботы, вы бы тоже беспокоились".

Это неправда. У всех людей свои заботы, и часто они сталкиваются с очень трудными жизненными проблемами. Однако человек, имеющий здоровую нервную силу, встречает их спокойно и находит логичное решение. Часто при внимательном рассмотрении проблемы он оказывается неспособным найти решение один и будет искать помощи.

Беспокойство не даст ответа. Оно только расстроит здоровье, преждевременно состарит вас. Беспокойство — это убийство.

5. Сверхосторожность. Вы ждете какого-то определенного момента, чтобы начать воплощать свои идеи и планы в жизнь. Не становится ли ожидание постоянной привычкой? Когда нервная сила понижена, пессимизм велик. Один привычный взгляд на негативную сторону каждого обстоятельства, мысли и разговоры о возможной неудаче вместо сосредоточения на возможности успеха... Такой серхосторожный пессимизм ведет к несварению желудка, слабой циркуляции, запорам, неправильному дыханию, напряжению и нервозности, отсутствию уравновешенности и уверенности в себе, плохому расположению духа.

У МЕНЯ НЕТ ВОЛШЕБНОГО ЛЕКАРСТВА ОТ НЕРВНОГО РАССТРОЙСТВА И НЕРВНОГО ИСТОЩЕНИЯ

Поймите, у меня нет волшебных лекарств от нервных заболеваний. Я не прописываю лекарств, не ставлю диагноза и не лечу болезни, как другие врачи. Я учитель и даю советы людям по программе естественной жизни, как содержать тело в хороших физических условиях. Эта программа включает изменение повседневных привычек, еды, упражнений, сна, купания, дыхания. К ним относятся также вопросы голодания, релаксации, принятия определенных поз, техники созерцания.

Человек, который от хронической усталости переходит к созданию мощной нервной силы, должен иметь полный контроль над телом и умом.

ЖИВИТЕ ТАК, КАК ТРЕБУЕТ ЭТОГО ПРИРОДА

Одним из основных советов этой книги является постепенное возвращение к более натуральной жизни. В мыслях, еде, в повседневных привычках, в борьбе за простоту жизни. Попробуйте достичь близости с природой, слейтесь с ней.

Начните жить так, как природа того хочет. Ищите то, что она требует от вас, и стремитесь участвовать во всем счастливом и растущем. Отдайте себя в руки матери-Природы, и пусть ее путь совпадает с вашим. В ваших ежедневных созерцаниях повторяйте снова и снова: "Я дитя Бога и Природы".

Когда вы живете естественной жизнью, вы остаетесь наедине с природой. И когда вы станете частью природы, мозгом и телом, вы достигнете высочайшей психической нервной силы.

Счастье — это то, что мы все ищем и когда находим его, то дальше уже и не идем. Подобно детям, старайтесь получать удовольствия от простых вещей. Но мы усложняем свою жизнь и более того истощаем нервную силу. Живите спокойно и с удовольствием, укрепляя здоровье. Найдите радость в жизни и в поклонении природе. И если мы живем в пользе и здравомыслии по ее законам, культивируя счастье и деля его с теми, кто ближе и дороже нам, то чем здоровее мы будем, тем больше нам будет удаваться эта деятельность. Лучшая религия — это доброта и понимание.

Чтобы иметь хорошую нервную силу, мы должны изучить великие законы природы и жить по ним. Цель этой книги — показать, как жить по этим законам, получая взамен здоровье и счастье. Царство небесное — внутри вас! Создавайте же его здесь, сейчас!

Доверяя природе, следуя ее законам, соизмеряя свои физические возможности и заботясь о них, вы можете создать мощную нервную силу, которая принесет вам невероятное счастье. Известно, что тело — самовосстанавливающийся и самозаживающий механизм. Дайте ему возможность, и его восстановленные силы могут сделать вас совершенно новым человеком.

ИСКУССТВО ЖИТЬ ДОЛГОЙ, ЗДОРОВОЙ, СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНЬЮ

Один из лучших рецептов продолжительной здоровой и счастливой жизни – жить по законам Природы и Бога. Считайте каждый день маленькой жизнью и делайте его как можно полнее и совершеннее. Все, что вы посеете в один период жизни, пожнете в другой. Живите хорошо сегодня и тогда будете иметь лучшее завтра. Попробуйте оставаться таким же, как сейчас, духовно и физически (или делаться лучше) на следующий день рождения.

Но вы должны знать о себе все. Момент, когда ослабнет ваша "стража", враг бросается на вас и поражает в самое слабое место. Правда, вы можете жить долго и счастливо, не пытаясь этого делать, но вы будете счастливым и проживете длинную жизнь, если приложите к этому усилия... Умение жить долго и счастливо – это искусство. Человек, который специально настраивает себя, чтобы продлить свои дни и быть счастливым, имеет для этого огромные шансы.

ВЫ ДОЛЖНЫ СОЗДАТЬ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ НЕРВНУЮ СИЛУ

Я уже говорил, что не имею волшебного лекарства для нервно-больных людей. Создать крепкую нервную силу должны вы и только вы. Жить день за днем и думать, что это важно. Я дам вам программу в этой книге. Но я не могу жить за вас, и никто этого не сможет сделать. Никто не сможет есть, дышать, делать упражнения, созерцать за вас. Чем больше вы поработаете для этого, тем больше получите отдачи.

Программа заключается не только в том, чтобы дать вам крепкую нервную силу, но также сделать вас более устойчивой личностью физически и духовно. Дать больше жизни, мира, спокойствия и прежде всего счастья, истинной радости жизни.

Это ваша жизнь, вы действительно должны наслаждаться ею. Я верю, что царство небесное внутри каждого человека. Но чтобы достичь состояния радости жизни, мы должны поработать. Мы должны заслужить это. Этого нельзя купить. Вы получите от жизни и от программы естественной жизни в точной пропорции от усилий, затраченных на это.

Нервная сила – это наиболее тонкий талант природы. Она означает – счастье, здоровье, успех в жизни. Для этого нужно все знать о нервах. Вы должны знать, как расслабляться, успокаивать нервы так, чтобы после сильного нервного напряжения вы могли бы перестроить ваши нервные силы и чувствовать себя в норме духовно и физически.

БЕСПОКОЙСТВО – ЭТО УБИЙЦА

Большинство людей страдают от беспокойства, поэтому они никогда не смогут преодолеть свои несчастья, каждый день растрачивая по кусочку свою нервную силу. Есть один верный путь достичь полно-

го нервного разрушения – это беспокойство. Беспокойство не разрешит, а только усугубит ваши проблемы.

Моя соседка имела больше проблем, чем кто-либо, кого я когда-нибудь знал. Она терпела ужасные головные боли, которые почти сводили ее с ума. У нее был хронический запор. Она страдала от газов и от бессонницы. Ее муж был алкоголиком, а дети – мальчик и девочка – два диких подростка, которые не приносили ничего, кроме горя.

Бедная женщина беспокойством довела себя до катастрофы. У нее было множество различных расстройств. Наблюдения показывают, что в нашей стране тысячи и тысячи людей создают себе беспокойство и проблемы. Темпы самоубийств растут.

Итак, эта соседка пришла однажды вечером к нам в дом и сказала мне о своих намерениях. Я ответил: все, что она делала раньше, ужасно. И если она последует законам природы, то сможет преодолеть свои проблемы. Я сказал ей, что ее беспокойство ничего не значит. Она сможет найти ответ на большинство ее проблем, если создаст свою нервную силу. Своей жизнью она пыталась сломать все законы здоровья и природной гигиены и этим только калечила свое физическое, эмоциональное и душевное здоровье.

Я ей честно сказал, что у меня нет волшебных лекарств. Все, что я мог сделать, это дать программу жизни, как следовать законам природы в отношении человеческого бытия.

ПРОГРАММА ЕСТЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ СПАСЛА САМОУБИЙЦУ

Первое, что я предложил соседке, исходя из программы естественной жизни, – поголодать в течение трех дней, не принимая ничего, кроме дистиллированной воды. В это время ей надо было уехать за город, где она могла бы иметь абсолютный отдых.

Итак, эта дама жила на берегу озера среди соснового бора и в течение трех дней голодала. Таким образом она очистила организм от ядов, стала спокойнее и смогла смотреть на свои проблемы более объективно. Вместо 3 дней она решила голодать 10 дней. В результате и организм очистился от ядов и в нем произошли громадные изменения. Ум стал свеж и ясен, и она смогла разобраться в своих проблемах.

Я дал ей программу питания, лишил ее кофе, чая и всей мертвой пищи и посадил на месяц на вегетарианскую диету.

Я заставил ее заниматься созерцанием по 30 минут утром и вечером, во время которого она повторяла: "У меня есть энергия, чтобы разрешить мои проблемы", "Мое тело чистое после голодания, у меня созидательные мысли, а не разрушительные".

Вместо беспокойства о своих проблемах она нашла умиротворение в спокойных созерцаниях. После этого я дал ей программу для создания совершенной нервной силы, которая изложена в этой книге.

Соседка забыла о своих проблемах, начав голодать по 24 часа один раз в неделю и пользуясь очищающей диетой. Она отвела мужа на собрание анонимных алкоголиков, где обнаружила, что основатели этого общества знали о роли нервной силы. И это помогало ей повторять с членами общества при открытии каждого собрания (и во время ее собственных созерцаний) следующую молитву.

Дайте мне безмятежность, чтобы принять неизбежное,

Смелость, чтобы изменить, что может быть изменено,

И мудрость, чтобы знать эту разницу.

Эта женщина решила и проблему с детьми. Она смогла найти контакт с ними, чего не могла сделать в течение многих лет. Оба они теперь учатся в колледже.

Я был только ее учителем. Я только помог ей самой выкарабкаться из того состояния, в котором она находилась. И это я хотел бы сделать для вас, читатель этой книги. Я хочу научить вас, как вы можете создать мощную нервную силу, следуя законам природы.

АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВОВ НЕЖЕЛАТЕЛЬНА

Помните, жизнь течет через ваши нервы. Беспокойная и деятельная нервная система – величайшее достижение природы, именно через нервы мы получаем все удовольствия, которые определяют ценность жизни. Быть нервно медлительным означает быть духовно и физически вялым, нечувствительным к высшей фазе жизни, неспособным к глубоким эмоциям, любви, не проявляющим силу характера. Правда и то, что высокая чувствительность и активность нервов при злоупотреблении угрожают здоровью. Но не считайте несчастьем, если вы родились с активными нервами, хотя это и означает, что вы сидите на бочке с порохом, которая может взорваться, если вы не будете обращаться с ней с величайшей осторожностью.

Эта программа поможет вам контролировать ваши нервы, поможет создать крепкую нервную силу и изучить, как использовать ее по назначению.

ДВЕ СТОРОНЫ ЩИТА

История рассказывает о двух рыцарях, которые убили друг друга из-за цвета королевского щита, который был повешен в центре огромного зала в замке. Один рыцарь говорил, что щит красный, другой – зеленый. После трагического сражения кто-то взглянул на обе стороны щита – одна сторона была красная, другая – зеленая.

Есть также две стороны щита здоровья – физическая и духовная – и они обе важны. Печально, что раньше считалось наиболее важным физическое здоровье. Теперь мы знаем, что мы и духовно долж-

ны быть здоровыми. Первое мы осуществим с помощью программы естественной жизни, второе – ежедневными созерцаниями, где встретимся сами с собой и найдем разумные и логичные ответы на ежедневные проблемы, которые ставит перед нами жизнь.

Обе эти стороны – физическая и духовная – так тесно переплетены, что невозможно разделить их. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь, и духовный контроль дает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья.

Ничто не сможет принести вам мир, кроме вас самих.

Ральф Вальде Эмерсон

СИЛЬНЫЙ УМ В СИЛЬНОМ ТЕЛЕ

Для совершенного здоровья, включая крепкую нервную систему, мы должны иметь сильный ум в сильном теле. Тело не бессловесно, но оно действует не через рассудок и ум, а через пять органов чувств. Первая реакция вашего тела на возбуждение – удовлетворение чувств, удовлетворение чувства голода, например, съесть что-нибудь приятное на вкус, не считаясь с тем, полезно это для здоровья или нет. Стандартная американская пища лишена витаминов и питательных веществ. Тело становится слабым, нервная сила истощается. Но вместо длинной дороги к здоровью, тело ищет удовлетворения во временном, но ложном ощущении благополучия, создаваемого кофе, чаем, алкоголем, табаком. Это временное положение, однако, приводит к дальнейшему истощению, к применению сильных наркотиков для создания чувства благополучия. Такой образ жизни – это план медленного самоубийства и духовного вырождения.

Таким образом, чтобы сделать тело сильным, мозг должен быть тоже достаточно сильным, чтобы взять на себя контроль над телом, установить и поддерживать полезные для здоровья жизненные привычки. Для здорового тела нужен здоровый дух и крепкая нервная сила.

БУДЬТЕ НЕВОСПРИИМЧИВЫ К БЕСПОКОЙСТВУ

Сильный ум генерирует положительные мысли и помогает держать мысли и впечатления под контролем, поэтому ваше тело должно быть достаточно сильным, чтобы в случае неожиданности сопротивляться им. Собственно говоря, функционирование тела должно иметь механическую четкость, чтобы противодействовать отрицательным духовным вмешательствам.

Наш первый долг поэтому – заставить тело следовать программе

натуральной жизни. И как только мы улучшим физическую часть человеческой машины, мы также улучшим и духовную. Мозг потребляет в пять раз больше крови, чем любой другой орган. Удовлетворите все его нужды, и он будет вам благодарен. Если я выведен из душевного равновесия, я все же могу пройти двадцать миль с пользой для себя, но если я физически болен, я не смогу и двадцати минут ясно и деятельно думать. Поднимая свой физический уровень, вы поднимите и духовный. Если вы хотите получить полное удовольствие от своего ума, будьте в полном согласии с собственным телом.

Если во время утренней работы за письменным столом у меня не хватает духовных сил, я обращаюсь за объяснениями к физической стороне. Мои растерянные мысли, спотыкающиеся предложения — что за причина этому, где лекарство? Я, вероятно, найду его в соразмерности дыхания, частоте пульса, ритме крови. Поэтому я совершу энергичную продолжительную прогулку по свежему воздуху, используя диафрагмальное дыхание.

Мозг начинает проясняться. Кислород снимает паутину с моего мозга. Возвращаюсь полон творческих помыслов, сажусь за машинку, и слова сами текут из головы на кончики пальцев.

Физическое здоровье обычно дополняет умственное здоровье. Большинство болезненных состояний мозга может происходить за счет плохого функционирования нервной системы, ядов в крови или других физических причин. При исследовательском центре мозга в медицинской школе в Лос-Анджелесе, Калифорния, ведутся интенсивные и обширные исследования по выяснению влияния физических причин душевных заболеваний и расстройств.

Я думаю, что все душевные состояния имеют физическое объяснение. Бодрость может быть результатом действия солнечных лучей на ткани с тонирующим и целебным эффектом. Это в дальнейшем будет успокаивать вашу нервную систему.

Улыбка — вот пример тесного взаимодействия духовного и физического начал. Мы улыбаемся, когда нам хорошо, и мы счастливы. Но сможете ли вы улыбнуться, когда вам плохо? Попробуйте! Физически улыбка почти всегда снимает душевную реакцию, заставляя человека чувствовать себя лучше. Но не забывайте, что это требует душевного напряжения, чтобы заставить себя улыбаться, а не плакать. Греки говорили: "Здоровый дух в здоровом теле". Никто никогда не сказал лучше.

Давайте же использовать необходимую духовную дисциплину для установления физической дисциплины, чтобы сделать тело глухим к отрицательным мыслям, и это, в свою очередь, поможет держать мозг здоровым и спокойным.

Укрепляйте свои мускулы и мозг! Тогда вы достигнете идеального равновесия в совершенном здоровье, физическом и духовном.

**”Ничего великого нельзя
достичь без энтузиазма”.**
Ральф Вальде Эмерсон.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Чтобы установить идеальный баланс совершенного здоровья, вам нужна мощная нервная сила, которая запасается в многочисленных нервных клетках, образующих нервную систему. Она состоит из двух частей.

1. Внешняя нервная система. Она контролирует поверхность кожи и мускулы, то есть приводит в движение мускулы рук, ног, головы и др. и делает кожу чувствительной к теплу, холоду и повреждениям.

2. Внутренняя нервная система известна, как симпатическая. Она управляет внутренними органами.

Мозг – главный центр всего организма, ”операторское помещение”, из которого задаются программы человеческой ”вычислительной системе”.

ТРИ ФОРМЫ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Нервная система управляется с помощью трех форм нервной силы.

1. Мускульная нервная сила. Это, конечно, сила, создающая мускульное действие. Насекомые и низшие животные обладают мускульной нервной силой, которая по сравнению с их размерами огромна. Если бы слон обладал мускульной нервной силой в той же степени, как блоха или клоп, он мог бы прыгать через горы и разрушать высочайшие небоскребы.

2. Нервная сила органов. Высокая ее степень создает крепкое здоровье и способность сопротивляться болезни. Это означает долгую здоровую жизнь.

3. Духовная нервная сила. Здесь существенно качество. Мощная духовная нервная сила создает сильный интеллект, хорошую память, духовную выносливость.

Высокая духовная нервная сила означает хорошо сбалансированную личность, в совершенстве владеющую своими эмоциями. Стрессы и нервное напряжение не влияют на ее жизнь. Человек – хозяин своей судьбы. Его духовная нервная сила так высока, что на него не действуют мелкие придирки и раздражения, при которых люди с низкой силой выходят из себя.

Когда ваша духовная нервная сила высока, никто не может вас стащить с вашего пьедестала блаженства. Вас никогда не выведут из духовного равновесия. Вы обычный человек, который наслаждается постоянным состоянием душевного блаженства. Вы находитесь в духовном равновесии. Вы живете мудро и в довольстве.

Четыре века назад поэт Берд выразил это в псалмах и сонетах:

Мой ум — мое царство,
Такую совершенную я нашел радость,
Что это превышает все другие блаженства,
Созданные богом и природой.

РАВНОВЕСИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Природа стремится к совершенному равновесию, и когда человек нарушает это равновесие, то впадает в беспокойство. Существует три фактора, которые нарушают равновесие нервной системы:

- нервное истощение,
- нервная депрессия,
- нервное напряжение.

В этой книге я использую нетехнические термины, так как хочу, чтобы даже неспециалисты приняли те практические идеи, которые я хочу выразить. Когда я упоминаю о нервной системе, я обычно имею в виду внешнюю и внутреннюю нервную систему.

НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Как уже указывалось, нервные клетки являются резервуарами нервной энергии. Очевидно, что, если они будут заполнены наполовину, это значит, что вы уже наполовину истощены. Таким образом, ваши жизненные органы и мускулы будут получать только половину питающей нервной силы, необходимой для совершенного функционирования.

Когда наши нервные клетки заполнены нервной энергией, то нервное давление очень высоко. Мы тогда полны бодрой физической и духовной энергией. Задачи не кажутся тогда чересчур сложными, напряжение слишком суровым.

Вы становитесь человеческой динамо-машиной. Вы обладаете удвоенной энергией и жизнеспособностью среднего человека, и вы никогда не знаете, что такое утомление. В ваших резервуарах так много энергии, что вы абсолютно не устаете. Вот чего я достиг и чем хотел бы поделиться с вами. Как я говорил ранее, я прошел через нервное истощение. Истощение нервной системы и небрежное отношение к ней ведут к целой группе различных внутренних физических и духовных расстройств и слабости. Хотя каждый мускул, каждый орган действуют, каждая клетка человеческого тела зависит непосредственно от нервов, и поэтому неизбежно, что нервное истощение должно действительно ослаблять тело и нарушать его функции.

Неизбежно также и то, что ваша нервная сила будет оставаться истощенной. Вы можете перестроить ее. Вы не должны быть утомленным и только наполовину бодрым. Природа предназначает вас быть

полным нервной энергии и жизнеспособности — независимо от вашего возраста. Следуйте программе, изложенной в этой книге, и вы наполните ваши резервуары динамичной нервной силой.

НЕРВНАЯ ДЕПРЕССИЯ

Нервная депрессия означает прекращение поступления нервного потока из резервуаров, подобно тому, как прекращаем поток воды из садового шланга, наступив на него ногой. Поэтому здесь не имеет значения, насколько полны резервуары — внутренние органы не могут получить нормального питания нервной силой из-за нервной депрессии.

Разница между нервным истощением и нервной депрессией заключается в том, что нервное истощение — это скорее глубоко сидящая общая слабость нервной системы, в то время как нервная депрессия может быть временным явлением. Беспокойство, горе, например, вызывают сильную нервную депрессию, которая может быть даже причиной смерти. Выражение "умер от разбитого сердца" в таких случаях является верным — сердце действительно бывает парализовано. Нервная депрессия производит прямой и сильный парализующий эффект на жизненные органы. Человек, который жалуется, что он до смерти обеспокоен, возможно, говорит фатальную правду. Беспокойство разрушает здоровье, угрожает жизни. Однако мы живем сегодня и должны смотреть в лицо беспокойству. Не думайте, что вы можете избежать его, но если ваша физическая и духовная энергия достаточно высока, вы можете воспринимать любое беспокойство. С вашими резервуарами нервной силы вы просто можете перешагнуть через него.

НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Нервный стресс и напряжение, созданные гневом или страхом, могут окончиться мгновенной смертью. Во время великой депрессии 30-х годов я лично знал бизнесменов, которые умирали от стресса, оказавшись финансовыми банкротами.

При нервном напряжении большое количество нервной силы тратится в короткий промежуток времени, вызывая интенсивную деятельность жизненных органов. Все мы наблюдали за сильным сердцебиением, частым дыханием и активной деятельностью кишечника, например, при испуге. Нервные стрессы и напряжения создают чрезвычайную трату нервной силы. Вот почему мы чувствуем себя "выжатыми" после внезапного испуга или ссоры.

При интенсивном нервном напряжении даже человек, у которого нервные резервуары истощены до самого дна, может в короткий период излить огромное количество нервной энергии, созданной необыкновенной силой.

Я недавно читал о двух подростках пятнадцати лет, которые находились в лесу, когда вдруг началась сильная буря. Молнией свалило дерево, которое упало на одного из мальчуганов. Он закричал от боли и страха. Другой подросток, обладая огромной нервной силой, поднял тяжелое дерево, освободив друга, поднял его на плечи и пробежал пять миль, чтобы его другу оказали первую помощь. На следующий день родители пострадавшего и еще три человека пошли на место происшествия. Четыре полных силы человека не смогли сдвинуть с места дерево, которое поднял подросток, спасая друга. Мы хотим создать мощную нервную силу, чтобы держать наши резервуары полными и быть готовыми к любым случайностям.

ФИЗИЧЕСКОЕ ИЗНАШИВАНИЕ

Когда наша нервная сила истощена, мы чувствуем духовную и физическую усталость. И стимулируем себя напряжением воли. Затем мы пытаемся бороться с усталостью с помощью вредных для здоровья стимуляторов, таких как чай, кофе, алкоголь, подстегивая этим нервы и держа их на грани нервного срыва. Потом мы начинаем чувствовать себя старыми, хотя молоды по годам, так как наша нервная сила становится все более истощенной. Наблюдаются все более явные нарушения наших духовных, физических и внутренних сил. Мы теряем сексуальное чувство, блеск глаз, упругость походки, кожи и мускулов. Отсюда замедленное действие и внутренних органов. Мы можем набирать или терять вес и потом просто превратиться в "кучу отбросов".

НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Нервное возбуждение серьезно нарушает основные процессы, происходящие в организме. Метаболизм — это процесс, посредством которого питательные вещества создают живую ткань. И живая ткань "сгорает", создавая энергию. Каждая клетка тела постоянно участвует в процессе обмена веществ, как и каждый живой орган. Этот процесс жизни — основа здоровья и жизненной энергии. Когда нервы находятся в нормальном состоянии, существует сбалансированная гармония между процессами метаболизма.

Если же нервная сила истощена или возбуждена, то естественное равновесие нарушается, и в результате мы получаем чрезмерные потери или прибавки в весе. Правильная диета поэтому не может быть измерена калориями. Мы должны есть ту пищу, которая будет помогать создавать нашу нервную силу для того, чтобы было достаточно нервной энергии для превращения пищи в ткань и затем в энергию, поддерживающую сбалансированный обмен веществ.

РАССТРОЙСТВО СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Как установлено ранее, симпатическая нервная система управляет жизненно важными органами. Основная часть этой системы известна, как пневмо-гастрическая нервная система, центром которой является солнечное сплетение — "брюшной мозг" — известный в учении йогов как второй мозг человека.

Пневмо-гастрическая нервная система управляет дыханием и перевариванием, поэтому ее называли пневмо (легкие) и гастрической (брюшной). Она тесно связана со всеми жизненными органами. Самое небольшое нарушение нервной системы серьезно действует на пневмо-гастрическую нервную систему. Все наблюдали, когда мы нервничаем, появляется беспокоящее чувство в области живота — воздействие на солнечное сплетение. В случае серьезного нервного напряжения желудок может отказаться от принятия пищи, и тогда начинается рвота.

"НЕРВНОЕ" НЕСВАРЕНИЕ ЖЕЛУДКА

Почти каждая форма желудочных и кишечных расстройств может быть связана непосредственно с расстройствами и ненормальными условиями пневмо-гастрической нервной системы. Это применимо особенно к группе заболеваний под общим названием "нервные желудочно-кишечные расстройства". Большинство людей они воспринимают как временный дискомфорт, который можно ликвидировать аптечными средствами. Такое отношение лишь отодвигает день расплаты.

Сюда входят вздутие от газов, изжога, повышенная кислотность, раздражение и распирание желудка — и в результате — учащение дыхания и давление на сердце. Это создает нарушение сердцебиения, а в некоторых случаях сердечную недостаточность.

Частое вздутие желудка вследствие образования газов нередко приводит к хроническому расширению и образованию "карманов", из которых пища не может выйти. Это очень серьезно и приводит к язве желудка. Известный хирург говорил мне, что множество желудочных расстройств — результат изъязвления желудка.

Поэтому мы должны бороться с первыми признаками "нервного" несварения желудка, а для этого выяснить причину недуга.

ЗАПОР

Нервное истощение — одна из причин запоров. Действие кишечника зависит как от нервной стимуляции, так и от деятельности сердца и легких. Кишечник человека, имеющего хронический запор, начнет двигаться при сильном нервном шоке (ссора, неожиданное печальное известие, сильное эмоциональное расстройство). Определенная пища,

естественно, увеличивает запор. Для того чтобы его не было, ваша пища должна содержать большое количество жидкости и смазки. Эти важные элементы найдены в сырых грубых овощах, таких как капуста, сельдерей, свекла, морковь.

Многие люди скажут, что они не могут есть сырых овощей и фруктов. Это потому, что нервная сила в желудке и кишках у них в полном упадке, и они не имеют достаточно нервной энергии, чтобы усвоить такую пищу. Вот почему так много людей приходят к нервному крушению. Они не могут усвоить любую еду и поэтому плохо питают нервную систему. Я встречал людей, у которых нервная сила настолько низка, что они умирали от истощения.

ПИТАЙТЕ ВАШИ НЕРВЫ, НЕ ПОДСТЕГИВАЯ ИХ

Желудочно-кишечные недомогания чрезвычайно нервных людей ведут к дурным последствиям. Во-первых, нервное истощение повреждает мощные пищеварительные органы. Они, в свою очередь, создают токсические яды, которые дальше истощают нервы. Когда нервная ткань "сгорает" с токсическими ядами, нервы не могут функционировать как следует.

Нервы каждой жертвы несварения желудка, особенно нервного несварения, также страдают от этого. Мало кто, однако, представляет себе, что начало заболевания лежит в слабости нервов (нервном истощении).

Люди с поврежденными нервами должны проявлять величайшую заботу о выборе пищи. Пища, которая постоянно причиняет несварение, должна быть исключена. Многие лица, которые пьют, например, кофе, будут страдать от несварения впоследствии. То же самое будет с теми, кто употребляет много печенья, пирогов, кексов, леденцов, сосисок, хрустящего картофеля, перетопленного сала, свинины, ветчины, бекона, закусок из мяса. Большинство людей имеют различные нарушения пищеварения от питья пива и других алкогольных напитков.

Алкоголь и табак, а также напитки, содержащие кофеин (кофе, чай, кола), действительно подстегивают нервы, что приводит их в действие, на совершение которого они не имеют энергии. Кофеин стимулирует центральную нервную систему. Пьющий кофе человек взбадривается, потому что кофеин приводит в действие нервную энергию из последних резервов. Это, конечно, приводит к полному нервному истощению и серьезным заболеваниям нервной системы.

Согласно анализу, проделанному фармакологическим совещанием Американской медицинской ассоциации, средняя чашка кофе содержит около двух гран кофеина. Когда вы пьете шесть чашек кофе в день, вы получаете 12 гран кофеина. Средняя терапевтическая доза кофеина составляет 7 гран и используется как стимулятор в критических случаях, таких, как пневмония и шок. К примеру, средний потребитель кофе получает около двух терапевтических доз в день. Неуди-

вительно, что так много нервных больных. Вы не можете подстегивать ваши нервы стимуляторами и надеяться жить нормальной, здоровой, счастливой жизнью.

ДУШЕВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Физические боли и болезни, которые появляются от нервного истощения, как бы они не были велики, меньше по значимости в сравнении с душевными страданиями. Первый признак душевного расстройства — обычно недостаток концентрации энергии, затем идет потеря памяти, головокружение, чрезвычайная раздражительность, сверхчувствительность, губительные склонности и, наконец, что страшнее всяких неврастений — безумие...

РАЗВИТИЕ НЕВРАСТЕНИЙ

Неврастения — это невротическое состояние, характеризующееся беспокойством и нарушением пищеварения и циркуляции. Она подкрадывается без предупреждения. Это наиболее коварная из всех опасностей здоровья. Она причиняет величайшие несчастья. Развивается неврастения в соответствии с индивидуальным характером, но обычно следующим образом.

1 стадия. Сначала приходит недостаток энергии и выносливости — чрезвычайное напряжение, чувство усталости, ощущение, что тело налилось свинцом и находится как бы на привязи. Хочется постоянно дремать. Мозг утомлен, слабая циркуляция, внутренние органы работают замедленно.

2 стадия. Здесь предупреждением являются нервное несварение желудка, газы, брожение, повышенная кислотность, изжога, запор, частые мочеиспускания. Дыхание становится поверхностным и затрудненным, барахлит сердце. Наблюдаются ослабление зрения и половой силы, уменьшение выносливости и концентрации энергии. Неврастения характеризуется головокружениями, невритами, бессонницей и другими страданиями, такими как раздражительность и сверхчувствительность. Человек набирает или сбрасывает вес вследствие нарушений процессов обмена.

3 стадия. Чрезвычайная нервность переходит в нервное истощение с душевными расстройствами и провалами памяти. Происходит ухудшение эмоционального состояния, характеризующееся постоянным беспокойством и меланхолией. Наблюдаются серьезные расстройства органов, галлюцинации, склонность к самоубийству и, наконец, безумие. Установлено, что у 95% всего человечества в большей или меньшей степени нервная сила истощена.

У нас огромное число курильщиков. Курение — это "нервная" привычка. Большинство людей должны успокоить свои истрепанные

нервы, и они взбадриваются от допинга в сигаретах. Неважно, что никотин — яд, и курение вызывает легочный рак. Курильщики привыкают к этому яду, и им очень трудно избавиться от этой привычки. То же самое относится и к другим ядам, которые употребляются для возбуждения нервов — чай, кофе, алкоголь, кола и другие наркотические средства.

Здесь срабатывает закон компенсации: вы не можете получить что-либо, ничем не заплатив. Около 50% всех больничных коек Америки заполнены людьми с душевными расстройствами.

Сегодня душевные заболевания — наиважнейшая проблема во всем мире.

"НЕБОЛЬШОЕ ИСТОЩЕНИЕ"

Как часто вы слышите о людях, бегающих от доктора к доктору, чтобы узнать, что с ними случилось. Хотя повторные осмотры ничего не дают, они стоят на своем. Обычный приговор психиатра: "У вас нет ничего серьезного, вы немного истощены. Вам нужно как следует отдохнуть". Почти в каждом случае реальной причиной недомогания является нервное истощение. А это действительно серьезная опасность.

В наш век нервы так напряжены, что почти каждый человек в какой-то степени является жертвой нервного истощения. Чем тоньше духовная организация человека, тем больше опасность нервного срыва. Вот почему ежегодно в США в психиатрических больницах находится более 300 000 человек. И все более увеличивается число умственно отсталых детей, которые представляют величайшую проблему для образования в нашей стране.

Душевные заболевания подкрадываются к своей жертве совсем незаметно. Существует много форм нервозности.

— Одна из форм — унылость, другая — болтливость. Некоторые люди чувствуют скованность, другие сверхчувствительны, плаксивость у них переходит в эмоциональные вспышки, для третьих характерны агрессивность, готовность ссориться и сражаться все время.

Можно долго перечислять нервные состояния, такие как головные боли, несварение желудка, острые сердечные боли, учащенное сердцебиение, дрожание рук и пальцев. Эти люди теряют ко всему интерес и сидят, ничего не делая. Другие время от времени срываются и бегут как на пожар. Они чувствуют, что должно случиться что-то ужасное с ними или их кто-то разлюбит. Множество людей подавлены различными страхами.

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ СТРАХОВ

Большинство людей, если их спросить, чего они боятся больше всего, отвечают обычно: "Ничего". Это неверно, потому что каждый человек в какой-то период жизни является жертвой одного из шести ос-

новых страхов: страха бедности, болезни, старости, потери любви, страха перед людскими судами и страха смерти. Миллионы людей живут все время в высоком нервном напряжении. Их нервная сила постепенно убывает, и в конце концов они получают нервный срыв.

Страх захватывает и материальную, и духовную стороны жизни. Он затрудняет даже задачу обеспечения предметами первой необходимости: пищей, жильем, одеждой. Уничтожает инициативу, энтузиазм, амбиции, подрывает уверенность в себе и душист воображение. Страх порождает жадность, бесчестность, подлость, злобу и раздражительность в отношении с окружающими.

Страх ужасен, потому что он постоянно находится в подсознании, где его нелегко найдет даже жертва. Если страх раскрыл свое присутствие острыми болями, в частности, головными, это менее безнадежно, так как его присутствие определено и его жертва должна что-то делать, чтобы избавиться от него. Но страх приходит подобно вору ночью и управляет мозг так, что тот не может нормально функционировать.

Вы, и только вы, можете узнать о существовании ваших страхов. Вы можете контролировать состояние своего ума, когда создадите большие запасы нервной энергии. Страшные мысли проходят, когда есть мощная нервная сила. Это не может быть куплено, ни за какие деньги, это может быть только создано вами.

Величайшим фактором в выведении страны из состояния величайшей депрессии 30-х годов было заявление президента Рузвельта: "Нам нечего бояться, кроме самого страха". Это – правда. Страх парализует. Но если, простите за каламбур, мы без страха встретим наши страхи, мы победим противника.

Страх бедности

Не может быть компромисса между бедностью и богатством. Дороги к ним противоположны по направлению. Если вы хотите быть богатым, значит, вы должны отбросить все, что ведет к бедности. Слово "богатый" используется здесь в самом широком смысле, означающем не только финансовое положение, но также здоровье и постоянную жизнеспособность, энергию, долгую полноценную жизнь. Для меня величайшим богатством является здоровье.

Страх бедности – это состояние ума, вызванное нервным истощением. Восстановите нервную силу, и вы избавитесь от страха бедности. Создавая постоянно мощную нервную силу, вы уже пойдете по дороге здоровья и богатства.

Страх болезни

Зерна страха болезни живут в каждом человеческом мозгу. Для того, чтобы эти зерна не зацвели ужасным цветом, ваш долг – создать для себя нервную силу самого высокого уровня.

Когда нервная сила снижена, каждая боль взрывается смертельной болезнью. Начинает работать воображение. Простая головная боль превращается в воспаление мозга. Если вы будете жить по программе естественной жизни, данной в этой книге, вы забудете о страхе перед болезнью.

Вы создаете ваши болезни нездоровыми ежедневными привычками. Когда вы едите безжизненную пищу без витаминов и минеральных веществ, вы будете страдать от недостатка полезных компонентов. Если вы ленивы и отказываетесь создать хорошую циркуляцию соответствующими упражнениями, вы идете на то, чтобы иметь в этой области какие-либо нарушения.

У вас никогда не будет страха болезни, если вы живете по законам природы. И этому я научу вас в этой книге. Живите по законам природы, и вы получите в награду крепкое здоровье.

Страх старости

Когда нервная сила падает до низкого уровня, этот огромный страх берет власть над мозгом. Человек видит себя старым и хилым, слепым, глухим, дрожащим, безобразным. С этим страхом мы должны бороться, придерживаясь здорового образа жизни и используя положительные эмоции.

Во-первых, нет такой вещи, как старость, так как нет клеток в нашем теле старше одиннадцати месяцев, за исключением костей и зубов. Каждый день мы теряем множество клеток и каждый день создаем миллионы новых. Так какая же наша часть старая? Нет таких частей. Наши враги не дни рождения, а яды, которые попадают в наше тело и преждевременно старят нас.

Мы много раз слышали: "Человек так стар, как его артерии". И это совершенно верно. Множество людей в 70, 80 и даже 90 лет имеют гибкие, чистые артерии. У них неплохая циркуляция, хорошее зрение и слух. Они изучили, как держать свои артерии свободными от засорений, отбросов и токсических материалов.

С другой стороны, вы найдете людей 40, 50 и 60 лет, которые засорили артерии и поэтому преждевременно чувствуют свой возраст.

Помните, что есть два вида возраста — ваши календарные годы и биологические. Календарные годы ничего не значат, если вы живете по законам природы. У меня есть друзья, которым свыше 100 календарных лет, а их планы превосходят планы многих 40–50-летних людей. Они нашли источник молодости в здоровой жизни.

Моему хорошему другу Рою Уайту из Калифорнии 107 лет, однако его тело не знает усталости, боли и возраста. Он живет по законам природы. У него нет страха старости. По биологическим годам он молодой человек. И я могу назвать многих-многих людей, которые в их 80, 90 и даже 100 лет биологически молоды.

Наполните ваши резервуары нервной силой до высшего уровня, и вы навсегда изгоните мысли о старости. Моя программа научит вас, как дольше прожить молодым.

Страх перед людским судом

Когда нервная сила падает до нижнего уровня, вы становитесь очень чувствительными. Вы чувствуете, что все смотрят на вас и осуждают. Чтобы избавиться от этого страха, первое, что вы должны сделать, — понять, что многие люди завистливы. Единственный путь, которым они могут оправдать собственную слабость, — это постоянно осуждать кого-либо. Таким осуждением являются даже сомнительные комплименты. Но если вам завидуют, значит вы можете совершить что-то такое, что другие не могут сделать.

Мои друзья, ветераны политической арены, часто замечают, если в вас никто не пускает ядовитых стрел, значит, вы нигде не делаете успехов. Поэтому надо беспокоиться, когда о вас не треплют языками, значит, вы топчетесь на одном месте.

Помните, что бы вы ни делали, вы не сможете сделать приятное сразу всем, будь то даже самые близкие родственники. Я хорошо помню, как много лет назад, когда я начал свой путь к здоровой жизни, некоторые из моих братьев и сестер критиковали меня и называли "здоровым сумасшедшим", "чудаком пищи", "здоровым чудаком" и другими не совсем приятными словами. Но моя нервная сила была на высоком уровне, и они не могли разрушить мир моего ума. Долгие годы доказали, что я был прав и получил в результате крепкое здоровье. Я уже достаточно долго прожил после того, как похоронил своих критиков.

Я живу наедине с богом и природой и обладаю высоким уровнем умственных, физических и духовных сил. Так почему же я должен позволять каким-то больным умам влиять на себя.

Когда я живу правдой и умом, пустячная критика не может задеть меня. Поэтому будьте и вы непроницаемы для клеветы.

Страх потерять любовь

Когда у вас упадок нервной силы, то появляется комплекс неполноценности. Вы теряете уверенность в себе, чувствуете неполноценность, начинаете бояться, что кто-то отнимет у вас близкого и дорогого вам человека. Есть только один путь победить этот гложущий вас страх — это поднять нервную силу посредством естественной жизни так высоко, что любое чувство неполноценности покинет вас навсегда.

Ревность — это такая вещь, с которой мы все должны бороться. Мы можем любить кого-то, но это не означает, что человек — ваша собственность. Когда вы восстановите вашу нервную силу, вы поймете

мудрость того положения, что каждый человек может жить своей собственной жизнью. Создайте такую нервную силу, чтобы быть выше ревности, выше страха потерять возлюбленного.

Любовь — самая большая сила в мире. Любите, и вы будете любимы. Помните, что вы не сможете никогда потерять того, кого вы любите и кто любит вас. Если вы отдаете вашего возлюбленного, можете быть уверены, что он (она) не был действительно вашим любимым.

Вы должны помнить, что в мире существует множество непостоянных людей, и не надо плакать об этих потерях. По этому поводу можно вспомнить классические строки:

Лучше иметь любовь и потерять ее,

Чем не иметь ее вовсе.

Страх остаться одному и не быть любимым, хотя и посещает многих людей, беспричинен. Всегда есть кто-то, кто нуждается в вашей любви и кто хочет любить вас. Ищите и найдете. Все, в чем вы нуждаетесь, — это уверенность, которая приходит со здоровьем и мощной нервной силой.

Страх смерти

Страх смерти подкрадывается, чтобы мучить мозг, когда нервной силы мало. Некоторые люди живут в постоянном страхе смерти. Мысли о неизлечимых болезнях, кажется, заменяют им все духовные интересы. Психиатрические больницы заполнены мужчинами и женщинами, которые стали безумными из-за страха смерти. Этот страх бесплоден, смерть придет независимо от того, думают о ней или нет. Шекспир сказал:

Труссы умирают много раз до смерти,
Доблестный умирает только раз,
Кажется странным, что человек боится,
Ибо смерть — необходимый конец —
Придет тогда, когда придет.

Принимайте смерть, как необходимость, и выбросите вечный страх перед смертью из головы. Молодость — это приготовление к старости, жизнь — это приготовление к смерти. Если вы добросовестно работали всю жизнь, выполняли свой долг перед людьми и привели дела в порядок, почему вы не можете встретить смерть с достоинством? Если вы живете долго, не закрывайте глаза на смерть. Говорите о ней без содрогания, принимайте как должное, готовьте себя к встрече с косой. Вся жизнь — это приготовление к смерти. Ведите себя так, чтобы вы могли уйти на тот свет без раскаяния. Живите достойно, чтобы достойно умереть.

Сейчас в атомный век наука свидетельствует, что вся Вселенная — это энергия. И первый закон физики гласит, что энергия не создается

и не исчезает. Она проявляется бесконечным числом путей в различных формах материи, но эта все та же самая энергия. Она может быть преобразована, но не может быть уничтожена. Жизнь — это энергия. И если энергия не может быть уничтожена, то и жизнь не может быть уничтожена, как и другие формы энергии. Жизнь может проходить через различные процессы переходов и изменений, но все еще остается жизненной энергией. Смерть — это только переход.

Если смерть не просто изменение или переход, тогда после смерти ничего не происходит, кроме долгого мирного сна, а сна нечего бояться. Таким образом вы можете избавиться от страха смерти.

Для меня лично мысль о смерти очень далека. Я мыслю только терминами жизни. Я верю, что каждую ночь, когда мы засыпаем, мы умираем, а просыпаясь утром, мы начинаем новую жизнь. Так я делаю каждый день, насколько это возможно.

РЕКА МЫСЛЕЙ

Жизнь похожа на огромную реку, которая разветвляется на два потока. Один поток несет всех к успеху, здоровью и счастью. Другой течет в противоположном направлении и выносит всех к болезни, преждевременной старости, несчастьям и неудачам. Эта река не фантастическая и не искусственная, она существует так же, как Миссисипи, но течет в мозгу человека и состоит не из воды, а из мыслей. Поток успеха этой реки представлен положительными мыслями, поток неудач — отрицательными. И наибольшую опасность в негативных мыслях составляет страх.

РЕЛИГИЯ ПРОТИВ СТРАХА

Вера создает ценности. Страх уничтожает их. Вера — строит. Страх — разрушает. Так было с первого дня цивилизации и так будет до ее последнего дня. Все успехи начинались с веры. Все неудачи — со страха. Вот почему нам надо понять природу и причину страха и способ, как преодолеть его.

Страх — не постоянная вещь, я говорю это с полной уверенностью, потому что знаю преимущества веры против разрушения, производимого страхом. Главным направлением моей жизни была помощь людям в преодолении страха и создания веры. Множество мужчин и женщин со всего света приезжают в мои классы здоровья, потому что их так подстегивает страх, что они готовы покончить жизнь самоубийством.

И я видел этих же мужчин и женщин после применения программы создания нервной силы, изложенной в этой книге, изменивших свою жизнь и готовых преодолеть любые препятствия, стоящие у них на пути. Вы не сможете избавиться от стрессов и напряжения, если вы полны страха. Вы не сможете чувствовать себя здоровым и моло-

дым, если не верите матери-природе. Вы должны полностью ей верить, и она поможет вам преодолеть все душевные и физические болезни. Когда вы заполните резервуары нервной силой, ведя здоровый образ жизни, вы преодолеете все страхи.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ

Для преодоления страха нужна физическая, умственная и духовная энергия. Вы должны преодолеть свой страх сами, и поэтому с вами должна быть ваша мудрость. Интересно, что на страницах Ветхого и Нового заветов Библии можно найти источник духовной энергии для преодоления страха. Вот некоторые выдержки из псалмов:

Бог — это наше убежище,
И наша сила, самая действенная помощь
Во всех несчастьях,
Поэтому у нас нет страха.

Бог — мой свет и спасение.
Кого же я буду бояться?
Бог — сила моей жизни.
Так кого же я испугаюсь?

Бог не даст нам чувства страха, а только энергию, любовь и здравый смысл.

Познакомьте с этими словами мужчин и женщин, которые борются с несчастьями и неудачами. Пусть они в своих созерцаниях повторяют их снова и снова, пока их вера не выжжет себе дорогу в их умах и не загорится их собственной верой.

Следуя программе естественной жизни, вы должны обратиться к высшей силе за помощью об освобождении от страхов и нервного напряжения. В ваших ежедневных созерцаниях вы можете встречаться с этой силой. Не хлебом единым жив человек.

Не бегите от страха, анализируйте его и воспринимайте не более чем физическое чувство. Не будьте обманутыми физическим чувством. Есть восточная сказка о человеке, которого преследовали, как он считал, демоны. В панике он бежал день и ночь, пока в изнеможении, с дикими глазами не повернулся к своим мучителям. К его изумлению, ужасные демоны исчезли — это был только страх, созданный воображением.

Другой демон, которого вы должны прогнать, — это жалость к себе. Чувство жалости к себе — это совершенно не нужная трата энергии и еще верный путь уничтожить симпатию, исходящую от других, и помощь. Когда же настоящее горе придет к вам (а это будет), смотрите ему в лицо и знайте, что время все излечит.

Никогда не принимайте поражений. Помните, никогда не бывает слишком поздно дать себе еще один шанс.

И еще — не живите в прошлом. Прошрое всем нам раздавало синяки, шишки и оборачивалось болью в сердце. Мы можем вынести из прошлого только хороший урок. Много неприятного случалось в прошлом. Но не все было плохим. Немало ярких счастливых дней было в прошлом у каждого, и именно это надо помнить. Но если даже ваше прошлое было очень счастливым, не пытайтесь жить постоянно в нем. Жизнь не пойдет назад.

Наша энергия зависит от нашей нервной силы, поэтому мы должны создать нервную энергию, которая даст возможность двигаться вперед к здоровью и счастью.

СОЗЕРЦАНИЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ В СОЗДАНИИ КРЕПКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

”Будьте спокойны и знайте, что я — бог...”

В полной тишине созерцания вы найдете силу, которая поможет вам, станет проводником и направит вас к цели жизни.

Очень важно заниматься созерцанием два раза в день — утром и вечером, когда мозг находится в полном спокойствии, чтобы собрать внутренние силы. В ваших мыслях должна быть четкая и ясная линия.

Помните, на смену старым, бесполезным и вредным мыслям должны придти яркие новые идеи. Каждая конструктивная мысль наполняет нервную систему жизнью и силой, и эта мощная деятельность заполняет все тело. Путем созерцания вы создадите сильный ум и сильное тело. Вы создадите мощную нервную систему, потому что вы открыли неисчерпаемый резервуар энергии и творчества ума.

Созерцание помогает устанавливать равновесие ума и тела. Это порождает новую энергию, расширяет знания и в то же время устанавливает внутреннее спокойствие и мир. Вы увеличиваете силу для того, чтобы выдерживать напряжение жизни. Вы сможете решить любую проблему.

ПРОСТАЯ ТЕХНИКА СОЗЕРЦАНИЯ

Созерцание — это ориентация. Это то, как вы определяете или ощущаете свое положение в отношении к окружающей среде или к какому-либо определенному лицу, вещи, области знаний, принципу. Другими словами, ориентация — это подготовка к путешествию. Это может быть путешествие между любыми заданными точками или к определенной цели. Вы можете сказать, что будете повиноваться законам природы, и найдете здоровье, спокойствие ума и радость.

Каждый имеет способность к созерцанию. Для этого не надо собирать энергию, не требуется отходить от нормальной повседневной жизни. Необходимо затратить лишь несколько минут ежедневно без всяких изучений и приготовлений, чтобы получить результаты.

Созерцание совершенно свободно от гипноза и спиритизма. Оно дает вам возможность идти по жизни с большой уверенностью и ясностью. Оно делает возможным большие достижения в области мыслей и действий, физических и духовных способностей. Это увеличивает резерв нервных сил. Созерцание усилит ваше решение перейти к программе натуральной жизни. Во время утреннего созерцания вы сможете творчески спланировать свой день, а во время вечернего – проанализировать его, оценить достижения и ошибки и определить дальнейшую деятельность. Очень важно анализировать свои поступки. У вас появится намного больше внутреннего спокойствия. И люди, и вещи, которые вас беспокоили раньше, не будут больше действовать вам на нервы. Это принесет больше энергии для творческой деятельности.

В состоянии созерцания тело испытывает состояние отдыха более глубокое, чем при сне. Исследования показывают, что пульс, дыхание, процессы обмена снижаются до более низкого уровня, чем во время сна. За 30 минут созерцания каждый чувствует себя освеженным, как после долгого сна. После созерцания нервы расслабляются, и на вас уже не действуют в такой степени другие люди и их мировоззрение. Степень вовлечения в эмоциональные стрессы уменьшится. Созерцание снимает напряжение естественным путем и делает при этом обостренными ум и чувства, дает физический отдых, благотворно влияющий на здоровье. Созерцание приводит все системы организма в равновесие.

ВЫ ТО, О ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

Если ваш ум сконцентрирован на мыслях о разьединении, то вы будете становиться образцом упадка. Это легко увидеть у других. Труднее – у себя. Выбросьте эти мысли из головы. Оглянитесь на прошлое, от которого вы получали удовольствие. Отбросьте жалость к себе и двигайтесь вперед с новой энергией.

Вы имеете чудо из чудес в своих руках. Это умственные способности, которые могут сделать вас, кем захотите. Царство небесное внутри вас. Найдите это царство и вы достигнете блаженства. Вы найдете царство небесное на земле. Если вы хотите иметь больше силы, энергии, жизни, вы сможете все это получить, следуя законам природы.

Имейте в жизни конкретные планы. Активно смотрите в будущее. Вы можете изменить эти планы и взгляды, но они должны у вас быть. Ваши творческие планы должны стремиться в будущее, если вы хотите идти в одной упряжке с жизнью. При этом ваш современный ум становится более энергичным, а тело следует за вашими мыслями. Вы то, о чем вы думаете. Это происходит за счет вашего ума, его энергии. Дайте ему пищу для работы. Когда мозг ничего не делает, он размягчается. И для тела, и для ума требуется постоянная деятельность. Если мы не сделаем этого, мы потеряем их. Бездействие умственное или физическое притупляет человека. Выбросьте отрицательные мысли

из ума и задайте ему больше работы. Не останавливайтесь в поисках внутренних сил и счастья.

Как только вы начнете следовать этой программе создания мощных нервных сил, вы почувствуете поток новой энергии, текущий через ваше совершенное тело. Работайте на себя каждый день. Помните, ваше тело бессловесно. Вы должны заставить его подчиниться мозгу.

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ

Помните все время, что жизнь течет через ваши нервы. Чем лучше вы их будете питать, тем больше получите здоровья и сбалансированности, и у вас появятся реальные шансы достичь желанной цели.

Мы все хотим развить сильный ум в здоровом теле. У всех у нас высокие стремления, великие цели. Вы, вероятно, слышали выражение "воля к победе" так часто, что оно стало уже штампом. Но остановитесь и попробуйте понять его смысл. Если вы собираетесь создать мощную нервную систему, вы должны будете иметь эту волю к победе. Это обязательно.

Нет лучшего места и времени для выработки воли к победе, чем во время периодов созерцания. Повторяйте еще и еще раз, что ничто и никто не сможет остановить вас в укреплении нервной системы. Во время утреннего созерцания каждый раз говорите себе, что вы не позволите никому истощать вашу эмоциональную энергию. Если кто-то попытается рассердить или изводить вас, ворчать на вас, то воля к победе будет удерживать вас от того, чтобы не подпасть под влияние этих людей. Не позволяйте никому выводить вас из эмоционального равновесия. Не всегда можно избежать общения с печальными, несчастными и нервными людьми, которые хотят, чтобы и другие находились в таком же положении. Укрепляйте свою нервную систему так, чтобы не подвергаться этим отрицательным влияниям.

Все, кто превратил свои мечты в реальность, — это люди, имеющие волю к победе. Мы говорили об уме человека, его эмоциях, его теле. Я могу сказать, что наиболее важной является наша воля, и воля, в конце концов, решает нашу судьбу.

ВАМ НУЖНО ВДОХНОВЕНИЕ

Большинство людей живут, бегая по кругу. Они расточают огромное количество ценной нервной энергии, ничего не получая взамен. Если вы собираетесь быть здоровым, сильным, уравновешенным человеком, вы должны иметь чувство направления. Вы должны знать, куда идете. И компасом, показывающим правильное направление, должно быть вдохновение.

Да, вы должны иметь вдохновение! Но, что это такое? Даже люди, большей частью полагающиеся на вдохновение, не скажут вам ни-

чего конкретного, но мы все можем воспользоваться его результатами.

Хотя я также не могу описать или определить вдохновение, я могу показать, когда человек вдохновлен. Это происходит, когда он видит себя не слабым, больным, неудачником с истощенными нервами, а тем, кем он хочет быть.

Когда вы начинаете верить, что вы можете стать таким, каким хотите, — вы вдохновлены. Когда вы больше не видите своих слабостей, но видите силу, тогда вы начинаете делать вещи, о которых даже и не мечтали.

В ваших повседневных созерцаниях я хочу, чтобы вы совершенно забыли о ваших комплексах и нашли силу. Смотрите на себя, как на человека, которым хотели бы быть. Рисуите реальную картину в своем уме. Несите этот образ в своих созерцаниях и потом с собой — весь день. Живя по программе укрепления здоровья, вы работаете с богом и природой, более сильными, чем вы сами. Живите с вдохновением — этой громадной силой в вашей великой вселенной.

Я думаю, что Библия говорит величайшую правду:

“Те, кто сопровождает Бога, будут обновлять свои силы, они будут подниматься вверх на орлиных крыльях, они будут бежать и не уставать, они будут идти и не слабеть”.

Эти счастливые, здоровые, сильные духом люди, люди веры, имеют глубокую жизненную философию. Они видят, что их жизнь находится под властью большей, чем их собственная власть. Они верят, что это судьба направляет их жизнь. Ничто не может препятствовать им. С богом и природой они совершают великие дела.

Поэтому я настаиваю, чтобы вы привнесли бога и природу в ваши созерцания, в вашу программу укрепления нервной системы, в вашу работу, в ваши дела, в ваш дом. В боге и природе вы найдете энергию, которая поможет вам достичь высот уравновешенной жизни.

Вот две составные части, к которым я призываю в философии воли:

1. В ваших созерцаниях вы грезите о великих делах, и тогда через созерцание развивается воля, которая превращает эти мечты в реальность.

2. Найдите вдохновение в каких-либо великих целях, постарайтесь увидеть себя не тем, кем вы есть, а тем, кем вы можете стать.

Живите по этой программе укрепления нервов. Делайте то, что установлено вам богом и природой, и всегда берите их с собой. Если вы будете созерцанию дважды в день и укреплять свои внутренние силы, вы преодолете все трудности.

СОН – ВТОРОЙ ШАГ В СОЗДАНИИ КРЕПКИХ НЕРВНЫХ СИЛ

Сон — один из величайших создателей крепких нервных сил. Если вы хотите, чтобы у вас был чудесный день, вы должны сначала иметь великолепную ночь. Если вы идете в постель с приятно уставшим

телом, спокойным умом и пустым желудком, вы должны спать, как здоровый ребенок. Если вы поднимаетесь на рассвете, питаетесь натуральными продуктами, проводите энергичные упражнения на открытом воздухе, вы, несомненно, будете вознаграждены крепким, снимающим напряжение, освежающим сном.

У человека, который слишком устал и понервничал, 8–10 часов сна снимают напряжение. Качество, а не количество — вот что имеет значение для сна. Это наипервейшее требование, и если вы плохо спали, спросите себя, почему.

ХОРОШИЙ СОН НАДО ЗАСЛУЖИТЬ

Невозможно выспаться, если постоянно стимулировать свою нервную систему табаком, кофе, чаем, алкоголем. Здоровая диета из натуральных продуктов и физические упражнения на свежем воздухе очень существенны. Здоровые дети днем физически активны и поэтому очень крепко спят. Как может взрослый человек, которому надо совладать со стрессами и трудностями современной жизни, крепко спать, когда он не получает нужного количества кислорода. Если вам нужен хороший ночной сон, вы должны "заработать" его. Нельзя сидеть весь день дома, жуя и работая, без деятельности на свежем воздухе. Не потворствуйте слабости тела или вялости духа, они стеной встанут между вами и вашим здоровым сном. Во время сна вы не только обновляете запасы нервной энергии, но и укрепляете свои резервы. Чтобы достичь гармонии, здоровья и счастья, вы должны осознать важную роль освежающего крепкого сна.

Сон должен быть глубоким и без сноведений. Если вас одолевают страхи, ужасные фантазии или появляются старые тревоги — это нездоровый сон и это хуже, чем бессонница. Кошмары, несомненно, появляются от отравления крови. Если вы часто просыпаетесь, вы можете быть уверены, что ваше физическое равновесие нарушено.

Сон — это ритмическая часть жизни, и он должен быть глубоким и регулярным. После 8 часов такого сна вы просыпаетесь подобно отдохнувшему великану. Взгляните, улыбаясь, на себя. Но остерегайтесь, чтобы улыбка не превратилась в гримасу.

За идеально крепкий сон вы должны с радостью платить цену дисциплине, здоровым образом жизни. Не ленитесь! Заставьте ваше тело приятно уставать, мозг — быть спокойным, и у вас будет такой сон, который требует природа. Помните — это не число часов, которые вы лежите в постели, а время, когда вы наслаждаетесь глубоким естественным сном.

Четыре часа первоклассного сна ценятся больше, чем восемь часов полудремы, и они делают больше для поддержания в вас молодости и нервной силы, чем любой другой фактор.

КАКИЕ СНЯТСЯ СНЫ?

Имея силу воли, вы должны есть то, что нужно, заниматься физическими тренировками, глубоко дышать, но силой воли вы не сможете заставить себя крепко заснуть. Деятельностью тела и мозга вы можете победить слабость, но это не принесет вам полного отдыха. Часто вы не можете заснуть, будучи слишком усталым или чересчур возбужденным. Заметим, что слишком много сна — это хуже, чем слишком мало. Вы можете сделать глупость, приняв наркотик, и тогда кровь начинает интенсивно поступать в мозг, и вы видите сны. В ярости набрасываются на вас фантазии, страх мстит вам, выныривая из подсознания. С ужасом вы погружаетесь в прошлое. Пробуждаются старые тревоги и опасения, еще раз вы испытываете горечь бедности или унижения. С возрастом сновидения становятся все более горькими! И с каким облегчением вы просыпаетесь! С помощью глубокого, освежающего, здорового сна вы можете избавиться от зловещих воспоминаний во сне.

КНИГИ У КРОВАТИ

Как же вести себя, чтобы сон был освежающим и крепким? День должен быть активным, но не слишком утомительным. Последним принятием пищи — небольшая порция до сна. Ваш мозг несколько часов должен отдохнуть за чтением или веселым разговором.

Смотря по телевизору современные детективы, можно довести свои нервы до такой степени изнеможения, что вы проведете ужасную ночь в метаниях. Для вечерних развлечений хороши программы о путешествиях или на другие темы, не возбуждающих вас. Но не смотрите ничего, что могло бы разволновать вас. Это яд для мозга и не дает крепкого, освежающего сна.

Долгий вечер, проведенный в спокойной обстановке дома, — лучшая прелюдия к такому сну. Рядом с постелью у вас должна быть полка, заполненная книгами. Часто достаточно перевернуть несколько страниц одной из книг, и наступает момент, когда вы чувствуете, что надо осторожно выключить свет. Окно открыто, низкая подушка удобна. Вы делаете десять длинных, глубоких вдохов.

ВЕЧЕРНЯЯ МОЛИТВА

”Как счастлив я! Вся семья хорошо и крепко спит. Как спокойно и уютно. Что я сделал, чтобы заслужить такое счастье? Увы, слишком мало... День был прекрасен, я работал хорошо и ото всего получил много удовольствия. Это потому, что я чувствовал себя хорошо. Завтра я тоже должен чувствовать себя хорошо. Я должен получать удовольствие. Завтра, как и сегодня, я должен быть нацелен на радость.

О разве жизнь не прекрасна! Как я за это благодарен. Я, может,

не заслуживаю всего, что имею, но я понимаю это. К источнику здоровья и счастья я обращаюсь с радостью и благодарностью...”

Вы с удовольствием закрываете глаза, и от глубокого покоя поднимаются первые струи сна. Ваши последние мысли погружаются в подсознание и остаются там. Пусть в них будет завтра ощущение счастья, мужества, доверия.

КАК ПЕРЕХИТРИТЬ БЕССОННИЦУ?

Если сон не приходит, вы можете вызвать его имитацией ритма дыхания. Спокойно лягте, совершенно расслабьтесь и с закрытыми глазами дышите, как дышат при глубоком сне. Закройте “двери” вашего мозга так же, как и глаза. Если это не помогает, попробуйте считать пульс до тысячи, отмечая сотни на пальцах. Это способствует засыпанию. Еще один способ. Ложитесь на живот, руки подложены под подушку, а лицо повернуто налево. Расслабление в этой позе часто очень эффективно, вероятно, потому, что это естественная поза, которую обычно применяют дети во сне, и ассоциации в подсознании создают расслабление.

Помните, что сон приходит, когда тело расслаблено. Когда вы лежите на постели, попытайтесь как бы опускаться вниз через матрац... Вниз, вниз через кровать... Вниз, вниз через пол... Вниз, вниз так далеко, как только можно. Освобождение — вот секрет расслабленного глубокого сна.

Действительно, искусство мышечного расслабления должно происходить в течение дня. Один хмурит брови, другой ходит с напряженным лицом, нервная женщина сжимает руки. Каждый, кто испытывает стресс или нервное напряжение, должен иметь определенные периоды абсолютного мускульного расслабления в течение дня. Если его работа связана с напряжением глаз, то необходимо расслабить именно эти мышцы, глядя на отдаленные предметы. Машинистка должна оставить свою машинку, чтобы убраться в конторе или сходить с каким-либо поручением. Какой бы ни была ваша работа, смените род занятий несколько раз в день и найдите моменты полного расслабления всех мускулов тела. Расслабьтесь, закройте глаза, думайте о чем-нибудь приятном и ободряющем.

РОСКОШЬ СНЕСТЫ

Мексика, Испания, Швейцария, Франция и Италия — наиболее высокоцивилизованные нации в мире, так как отдыхают и в середине дня. Они едят ленч, затем ложатся и погружаются в глубокий, дающий расслабление сон. Этот здоровый обычай был и в США, но, к несчастью, в современной Америке стал роскошью. Отказ от полуденного сна — высокая цена, которую заплатили так называемому техническому прогрессу.

Я начал наслаждаться снестой еще тогда, когда работал упорно весь день без перерыва. Это было для меня величайшей радостью по воскресеньям после полуденного ленча. Теперь мне кажется это символом свободы. После снесты я чувствовал, что начал новый день.

Послеполуденный отдых даст вам два дня вместо одного. От 30-ти минут до часа нужно перезаряжать свои "батареи". Если бы я стал президентом США, мой первый лозунг был бы: "Два часа отдыха в середине дня — для каждого!"

Собственно говоря, ваш желудок требует для хорошего пищеварения паузы после еды. Небольшой паузы, но чтобы желудок в это время был в центре внимания. Не заставляйте сердце нести кровь к ногам, когда вы бегае по стадиону или к мозгу при чтении Эйнштейна. В течение небольшого времени дайте ему возможность питать только желудок. Не говорите, что должны бороться с дремотой и хотите быть энергичным в это время. Лучше скажите: "Ради моего желудка я лягу, закрыв глаза". Не сопротивляйтесь этому импульсу, не соревнуйтесь по занятости с пчелой. Будьте достаточно сильным, чтобы отложить все дела и отдохнуть днем.

ХОРОШИЙ СОН

Снотворное — это дурная привычка, которая приводит к полному нервному расстройству. Эти лекарства могут привести к наркомании, так как дозу приходится все время увеличивать. Пилули могут убивать и делают это. Бессонницу могут вызвать табак, кофе, чай и кола, так же, как и обильная еда поздно вечером.

Вы должны спать на твердой постели. Это поможет сделать мышцы эластичными. Моя кровать деревянная с тонким поролоновым матрасом. Понадобиться всего несколько ночей, чтобы привыкнуть к жесткой постели. Но каким восхитительным будет сон, когда мускулы и кости тела держатся надежно на месте. Ширина постели должна быть, по крайней мере, 90 сантиметров. Если вы спите вдвоем, ваша кровать должна быть не уже 180 сантиметров. Я считаю, что сон — наиболее важная часть создания крепкой нервной силы, и придерживаюсь твердых правил в этом отношении. У меня должна быть отдельная кровать. По-моему, спать вдвоем в одной кровати примитивно и негигиенично. Хорошо спать — значит спать одному.

Мы проводим треть жизни в постели. Поэтому приобретите себе лучше кровать и постель, какие только можете купить. Помните, что эта цена определяется не суммой, которую вы за них заплатили, а количеством сна, которое это вам даст. Наденьте удобную ночную одежду или вообще ничего не надевайте. Восхитительная свобода и свежесть — спать обнаженным, особенно летом. В любой сезон одежда для сна должна быть свободна и легка.

Ночь крепкого, расслабляющего, освежающего, восстанавливающего силы сна — ваше самое прекрасное страхование здоровья. До-

бывайтесь хорошего сна. Работайте, чтобы добиться победы. Заставьте его наполнять тело крепкой нервной силой. Сон — один из ваших лучших друзей, добрых и излечивающих.

НАТУРАЛЬНАЯ ПИЩА — ТРЕТИЙ ШАГ В СОЗДАНИИ МОЩНОЙ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Для счастливой жизни нужен спокойный ум, инструментом которого является мозг — часть физического тела. Невозможность иметь спокойный ум, если мозг испытывает недостаток питания.

Большинство умов в наше, казалось бы, культурное время — больные. Никогда раньше в нашей истории не было так много умственно отсталых детей и людей, страдающих психическими расстройствами. Путешественник из космоса, взглянув на землю, сказал бы: "В какую грязь вы превратили свою прекрасную планету!"

Вы знаете проклятые вопросы нашей планеты: войны, преступления, миллионы голодающих, ненависть, которые заставляют выступать одну нацию против другой. Мы живем в нервном, задышающемся мире. И он становится с каждым часом все более больным. Многие миллионы молодых людей смотрят на этот ужас и бросаются к наркотикам, чтобы отрешиться от реальности.

Конечно, никто не может жить, не испытывая стресса, и для того, чтобы противостоять, мы должны создать крепкую нервную силу. Наша центральная нервная система во главе с мозгом должна быть сильной и здоровой, и для этого она нуждается в определенной пище. Наиболее важным компонентом, необходимым для здоровья центральной нервной системы, является комплекс витамина В. Но в нашей современной "мертвой" пище отсутствует этот ингредиент. Современная диета страдает от отсутствия этого витамина, и поэтому страдает ваше тело. Неудивительно, что мир болен.

МЫ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

Из всех причин, которые ведут к нервному истощению, вероятно, основную роль играет неправильная диета. Прежде чем тело ответит вам здоровьем и большой нервной силой, надо изменить обычное меню. Для того, чтобы избавиться от стресса и нервного напряжения, угрожающих нашей жизни, необходимо есть только натуральные продукты, которые дают телу важные питательные вещества, необходимые для создания сильного ума и сильного тела.

Центральная нервная система создается и поддерживается пищей, которую вы едите. Но как же можно ее создать и поддерживать с помощью бутербродов с горячими сосисками, запивая кофе, содержащим кофеин? Как может жареная на жиру картошка дать нервам необходимые ценные вещества?

Мы лишаем нашу ежедневную пищу витаминов и минеральных веществ, следовательно, мы ослабляем центральную нервную систему. Мы окружены лавиной вредных и ядовитых химикатов. Наша пища опрыскана ДДТ и другими ядами, убивающими насекомых. В продуктах сотни добавок и химикатов, которые могут продлить их жизнь на полках, но зато укорачивают жизнь человека.

НЕДОСТАТОК КОМПЛЕКСА ВИТАМИНА В

Ужасная цена, которую мы платим за отсутствие комплекса витамина В в нашей цивилизованной пище. Это нервозность, чрезвычайная хроническая усталость, приводящие иногда к самоубийству.

По моему мнению, интенсивное употребление табака, алкоголя, кофе, чая, наркотиков имеет прямое отношение к недостатку комплекса витамина В. Я внимательно изучал обычную диету людей, которые используют перечисленные выше мощные стимуляторы, и нашел в каждом случае, что эти люди страдают от недостатка витамина.

Огромное количество людей, занимающихся своей повседневной работой, находится на грани истощения жизненной энергии. Если обратить внимание на то, что они едят, то увидим, что они совершенно не употребляют пищи, помогающей созданию нервной энергии. Как обычно, при недостатке каких-либо веществ тело сигнализирует о своих нуждах. Люди пытаются удовлетворить их большей частью не тем, что нужно, а продуктами, содержащими белый очищенный сахар — леденцами, тортами, кексами, мороженым, пирогами, жевательной резинкой и засахаренными продуктами. Они могут дать временный подъем, но это искусственная энергия, которую тело очень быстро растрчивает, и создающая даже больший дефицит, чем прежде. Как бы вы ни хотели сладкого, пожалейте свои нервы и употребляйте вместо сахара пищу, богатую витамином В.

Недостаток витамина трудно определить. Действительно, о чем беспокоиться? Повторяющиеся время от времени головные боли, периодические простуды, расстройства желудка, запоры, от которых избавляются с помощью сильных слабительных средств... Спросите человека с такими жалобами, как он себя чувствует сегодня. Обычно он отвечает, не задумываясь: "Великолепно!" Он так давно нездоров, что научился жить, не думая о своей болезни.

Как мало людей знают действительно, что такое — великолепно себя чувствовать. Они весело шагают по жизни, пока какое-нибудь злоупотребление не приведет их к полному нервному расстройству.

Мы становимся нацией физически сломленных людей, страдающих от нервного истощения. Люди накапывают тонны пилюль "бодрости", чтобы поддерживать себя в течение дня, и оглушают свои нервы и тело табаком, алкоголем, чаем, кофе и продуктами, содержащими очищенный белый сахар.

ПИЩА, КОТОРОЙ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ

Чтобы создать мощную нервную силу, не пользуйтесь мертвой пищей и напитками. Вот список продуктов, которых надо избегать.

Рафинированный сахар — и продукты, которые его содержат, такие как джем, желе, мармелад, мороженое, шербет, пирожное, кекс, торты, жевательная резинка, лимонад, пироги, печенье, фруктовые соки с сахаром, засахаренные фрукты, компоты.

Приправы — кетчуп, горчица, мысные и рыбные соусы, маринады и др.

Соль и соленые продукты, соленые орешки, соленые хлебцы и печенье, кислую капусту. Взгляните на этикетки приготовленных продуктов, и если в них добавлена соль, то они не для вас.

Очищенные белый рис и перловая крупа.

Сухие злаки — такие, например, как кукурузные хлопья. Они полностью очищены, то есть лишены жизненной силы, и почти всегда в них присутствуют соль и сахар.

Насыщенные жирами продукты — враги вашего сердца. Если на этикетке написано "Растительное масло", узнайте вначале, не гидрогенизировано ли оно.

Хлопковое масло как составная часть любых продуктов.

Маргарин гидрогенизированный.

Масло арахиса, которое содержит гидрогенные масла.

Кофе — включая кофе, очищенное от кофеина. Это один из злейших врагов наших нервов. Это стимулятор. Не пейте даже слабый кофе. Не подстегивайте свои нервы кофеином.

Чай — содержит кофеин, теин, танин. Все они мощные стимуляторы нервной системы.

Алкогольные напитки — смертельный яд для нервной системы. Когда вы хотите выпить, это означает, что вашим нервам не хватает комплекса витамина В, кальция и других питательных веществ. Не поддавайтесь настойчивым уговорам. Скажите человеку, который предлагает вам спиртное, что у вас аллергия к алкоголю.

Копченая рыба и подобные продукты.

Табак — в любом виде — смертельный яд для нервов. И сигары, и сигареты, и просто табак нюхательный и курительный. Табак — яд из семейства белладонны. Не позволяйте ему убивать вас.

Свежая свинина и продукты из нее.

Копченое мясо — ветчина, бекон, колбасы.

Закусочное мясо — к нему относятся сосиски, солонина, продукты, содержащие нитраты или азотистый натрий. Читайте этикетки. Не ешьте вяленое или сушеное мясо, если в него для сохранности добавлены химикаты.

Сушеные фрукты, которые содержат сильные химические вещества.

Цыплята, которые продаются в магазине. Обычно их кормят пищей, содержащей сильные лекарства.

Консервированные супы — читайте этикетки. Избегайте продуктов, содержащих соль, сахар, консерванты, крахмал, белую или пшеничную муку.

Рафинированная белая мука и все ее продукты. В ней полностью отсутствует комплекс витамина В, а также витамин Е. Не ешьте ржаной хлеб, к которому добавлена пшеничная или белая мука.

ПЕКИТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ "ЖИВОЙ" ХЛЕБ

Хлеб называют основой жизни, но я содрагаюсь при мысли, что придется есть каждый день хлеб, выпекаемый в наших булочных. Лучший способ быть уверенным, что в каравае имеются витамины, кальций и другие питательные вещества, необходимые для основы жизни, — это печь свой собственный хлеб:

0.5 л воды (дистиллированной, если вода в нашем доме химически обработанная);

1 столовая ложка натурального меда или 100 г неочищенного сахара или чистой патоки;

1 плитка дрожжей или 1 чайная ложка сухих дрожжей;

1,2 кг неотбеленной и непросеянной пшеничной муки;

250 г неочищенных проросших пшеничных зерен.

Растворить мед в 0,5 л воды. Размешать до растворения в воде дрожжи. Добавить муку, неочищенные пшеничные зерна. Хорошо вымесить тесто, сделать один большой или два маленьких караваев.

Поместите караваи в печь с температурой 100°, приоткрыв дверцу. Дайте тесту подняться в два раза. Затем очень осторожно закройте дверцу печи и установите терморегулятор на 350°. Печь около 50 минут. Когда сформируется корочка и каравай будет отставать от противня — хлеб готов.

Снимите караваи с противня, смажьте слегка каким-либо маслом, чтобы корочка оставалась мягкой, и остудите.

Непросеянную пшеничную муку можно заменить овсяной, ячменной или ржаной мукой мелкого помола.

Колотые орехи, финики, смородина, изюм, чернослив, инжир могут быть добавлены в тесто для получения различных вариантов.

Эксперименты с выпечкой хлеба дадут вам много удовольствия. Всегда держите ваш хлеб в холодильнике, так как его очень любят домашние насекомые.

Этот хлеб богат витаминами В и Е. Вы будете вознаграждены крепкими нервами за все попытки создать натуральную и целебную основу жизни.

Не пытайтесь оправдываться, что у вас нет времени, чтобы печь натуральный хлеб. Сегодня мы все заняты. Но здоровье должно быть прежде всего. Если вы собираетесь есть натуральную здоровую пищу, вы найдете время и силы, чтобы испечь такой хлеб. Когда люди дают неубедительные объяснения, что они слишком заняты, чтобы печь

настоящий хлеб и есть натуральную пищу, это означает, что они действительно слишком истощены и утомлены, чтобы делать какие-либо попытки.

ПИЩА, БОГАТАЯ КОМПЛЕКСОМ ВИТАМИНА В

Вы должны употреблять пищу, богатую комплексом витамина В. Вот основные ее виды:

Пивные дрожжи. Существует множество путей для использования этого ценного продукта. Мы с дочерью Патрицией больше всего любим дрожжевой напиток, который является пищей сам по себе. Вот его рецепт:

СМЕСЬ БРЭГГА, БОГАТАЯ ВИТАМИНОМ В

3 чашки несладкого фруктового сока (апельсин, грейпфрут, ананас и томаты),

1 столовая ложка дрожжей,

1 столовая ложка свежих проросших пшеничных зерен, мед по вкусу,

1 столовая ложка полированного риса,

1 яичный желток (по желанию).

Натуральное несоленое ореховое масло — замечательный источник комплекса витамина В. Можно есть как сырые, так и свежееобжаренные орехи.

Целые зерна, например, ячменя.

Непросеянная мука, например, гречиха, кукуруза.

Сырые и сухие бобы — такие, как соя, свежий и сухой горох, зеленые бобы.

Сырые пшеничные зерна.

Полированный рис.

Зеленые овощи — молодая ботва репы, зелень горчицы, шпинат, капуста.

Фрукты — такие как апельсины, грейпфруты, дыни, авокадо, бананы.

Грибы.

Черная натуральная патока.

Молоко и животные продукты, включая пахтанье, сырковую массу, проверенное сырое молоко, сливки, свежее снятое или цельное молоко, порошковое молоко, говядина, говяжья печень, сердце, мозги, свежеприготовленный постный шницель, бараньи почки, цыплята, раки, устрицы, крабы.

Как видите, существует достаточно и растительных, и животных продуктов, богатых комплексом витамина В. И вегетарианцы, и применяющие смешанную диету имеют богатый выбор. Для создания мощной нервной силы составьте так свой ежедневный рацион, чтобы в его продуктах обязательно присутствовал комплекс витамина В.

ПРОСТОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДИЕТЫ

З а в т р а к

Большое блюдо свежих или тушеных фруктов, содержащих комплекс витамина В с достаточным количеством проросших пшеничных зерен и меда.

Молоко (по желанию)

или

Соевое или миндальное молоко (смесь холодной воды с миндалем и медом по вкусу).

Два ломтика подсушенного хлеба из цельного зерна с ореховым маслом.

Л е н ч

Капустный салат.

Миска овощного супа с большим количеством цельного ячменя.

Печеные бананы.

О б е д

Салат из сырых овощей (сырковая масса необязательна).

Жареные грибы с ломтиком хлеба из цельного зерна.

Блюдо тушеной фасоли.

Печеные яблоки с пророщенными пшеничными зернами.

ПРОСТОЕ МЕНЮ ДЛЯ СМЕШАННОЙ ДИЕТЫ

З а в т р а к

Целый грейпфрут.

Два яйца.

или

Сухофрукты с пророщенными зернами злаковых и медом.

Два тонких ломтика подсушенного хлеба из цельного зерна.

Л е н ч

Сырой овощной салат с сырковой массой.

Жареный или печеный цыпленок.

Зелень горчицы.

Нарезанный ломтиками апельсин.

О б е д

Капустный салат.

Печень с луком.

Блюдо свежего гороха.

Зерновой хлеб.

Драчена, подслащенная медом.

ВАШИ НЕРВЫ НУЖДАЮТСЯ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ КАЛЬЦИЯ

Мы обычно испытываем недостаток в кальции более, чем в каком-либо другом минеральном веществе, необходимом для создания здоровья и нервной силы.

Кальций в правильных пропорциях дает нам крепкие зубы, сильные кости, стальные нервы, упругие мускулы, эластичную кожу, четкое сердцебиение, прямую осанку, острый ум и здоровые внутренние органы. Если уровень кальция в крови падает, вы можете стать нервным, раздражительным и впасть в депрессию. Кальций помогает контролировать ваше здоровье и создавать личность.

Кальций совершенно необходим для функционирования нервов. Это минеральное вещество помогает передавать импульсы через нервы от одной части тела к другой. Без кальция вы не могли бы отдернуть руку от горячей плиты, дать дорогу автомобилю или даже почувствовать пищу, которую едите. Недостаток кальция может привести к судорогам и конвульсиям, сердечной недостаточности и медленному пульсу. Кальций также помогает установить кислотно-щелочной баланс в теле. Недостаток кальция выражается в остановке роста, разрушении зубов, хрупкости костей. Более трудно определить его нехватку, когда образуются изменения в мягких тканях.

Только один процент кальция находится в мягких тканях, но если, предположим, этого одного процента не будет в наличии, то человек превратится в чрезвычайно нервное существо. Без достаточного количества кальция в крови нервы не могут посылать сигналы. Результат — стрессы и напряжение. Тело не может расслабиться. Это заметно у сильно эмоциональных детей. Это проявляется у взрослых в неприятном характере, раздражительной ругани и быстрой смене настроений. В дальнейшем развиваются судороги в мышцах, спазмы и даже конвульсии.

И взрослые и дети, у которых обнаруживают недостаток кальция, имеют "нервные" привычки грызть ногти, безостановочно двигать руками и ногами, жевать резинку, ковырять в носу или в ушах и чесать постоянно голову. Они не могут сидеть спокойно длительное время и часто бессознательно стучат рукой или пальцами (особенно взрослые).

Люди, у которых не хватает кальция, обычно очень раздражительны и часто доходят до эмоциональных вспышек. Они даже могут беспричинно плакать и склонны жалеть себя. Им все действует на нервы, выводит из себя. Их тревожит даже слабый шум.

Замечено, что недостаток кальция — основная причина, способствующая неблагоприятным изменениям в личности из-за низкой нервной силы. К счастью, противоположное также верно. Во время моих долгих экспериментов в области естественной жизни я видел, как самые раздражительные, нервные люди становились счастливыми, дружелюбно настроенными, уверенными в себе людьми благодаря изменению их образа жизни и следованию здоровым законам природы. Этим

путем можно добиться значительных улучшений в вашей жизни и вашей личности. Помните: прежде всего вы живете сами с собой. Я знаю, вы не хотели бы жить с несчастным, раздражительным и беспокойным человеком. Вы рождаетесь быть счастливым и хотите прекрасно себя чувствовать все время. И долг каждого сделать это для себя. Вам необходимо каждый день получать в рационе кальций.

ПИЩА, БОГАТАЯ КАЛЬЦИЕМ

Миндаль очищенный.

Бобовые – сваренные соевые бобы, зеленые бобовые.

Свекла.

Сыры – козий, овечий, любой натуральный, полученный естественным путем, старый сыр.

Зелень овощей – свекольная ботва, зелень одуванчика, салат латук, кресс-салат, зелень горчицы и др.

Молоко – козье, сырое, сухое.

Цельная зерновая мука.

Костяная мука.

Теперь легко можно подобрать продукты, богатые кальцием и витаминами В, необходимые в создании мощной нервной силы. Большое количество кальция и витаминов обеспечит вам спокойствие нервной системы.

КАК ЖИТЬ НА ДИЕТЕ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ?

Совсем несложно жить по законам природы. И вы достигаете чувства свободы, здоровья и счастья. Есть несколько простых правил, как жить на диете, включающей в себя натуральные продукты. Используйте всю вашу изобретательность и воображение при создании интересных меню и рецептов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

1. 3/5 вашей естественной диеты должны составлять фрукты и овощи, сырые или слегка сваренные. Ешьте больше сырых фруктовых и овощных салатов, сырых или тушеных фруктов во время завтрака или десерта. При приготовлении овощей и фруктов используйте как можно меньше воды и не разваривайте их. Я обычно готовлю овощи в глиняном горшке с небольшим количеством воды. Картофель печется в мундире в духовке при 550° в течение 25 минут. Он получается с очень вкусной хрустящей корочкой. Я не пользуюсь замороженными и консервированными овощами, если не делаю их сам. Только в этом случае я уверен, что в них нет никаких химических веществ.

2. 1/5 вашей диеты должна состоять из протеинов. Не ешьте мясо более трех раз в неделю. Оно содержит мочевую кислоту и большую концентрацию тяжелых насыщенных жиров. Яйца также не надо есть более трех раз в неделю. Замечательным источником протеинов являются соевые бобы, чечевица и другие бобовые, коричневый рис, орехи всех видов (сырые или жареные без соли), свежая рыба, хороший натуральный сыр, семечки (подсолнуха, тыквы, кунжута). Пивные дрожжи.

3. Остальная 1/5 вашей натуральной диеты состоит из 3-х частей: натуральное масло (оливковое, соевое, ореховое, подсолнечное, кукурузное).

Натуральные сладости такие, как мед, кленовый сахар, патока, сухофрукты (высушенные на солнце без консервантов).

Натуральный крахмал, который входит во все натуральные цельные зерна.

Чтобы избежать переедания, ешьте простую пищу и помните, что естественная диета не содержит соли. В нашем доме любимой приправой является толченая бурая водоросль.

Таким образом, вы должны:

1. Избегать непитательной еды.

2. Есть только натуральную пищу. Вы быстро к ней привыкнете, и усилия ваши будут вознаграждены.

УПРАЖНЕНИЯ – ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ В СОЗДАНИИ МОЩНОЙ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Ничего нет лучшего для создания мощной нервной силы, чем пройти быстрым шагом 2–5 миль. Вы слишком стары и вялы? Ерунда! Я прадедушка, но я быстро хожу, прыгаю, бегаю, плаваю, езжу на велосипеде, лазаю по горам, играю в теннис и занимаюсь другими видами спорта. Возраст – не помеха для спорта. Конечно, я не ожидаю, что вы сразу же нырнете в воду, станете атлетом сегодня к вечеру. Делайте это постепенно. Пройдите вначале одну милю. И так каждый день в течение недели. Затем увеличивайте расстояние до двух миль. Поскольку вы натренируете свои мышцы, заставите кровь бежать быстрее по телу, дыхание углубится и наполнит ваши легкие кислородом, то вы почувствуете новую силу и жизнеспособность во всем теле. У вас появится хороший аппетит, и вы будете спать как ребенок. Резервуары вашей нервной силы наполняются энергией и вы почувствуете новый интерес к жизни.

Чем больше вы потратите времени на физическую активность на свежем воздухе, тем мощнее будут резервы нервной силы, вы будете более уравновешены и избавитесь от стрессов. Особенно это заметно у детей. Неактивные дети, отказывающиеся от игр и спорта, обычно бывают эмоционально неустойчивыми. У активных детей, любящих подвижные игры и спорт, обычно крепче нервная система, так как у них не остается времени и энергии на переживания.

Ваш возраст не имеет значения. Упражнения будут работать на вас. Если вы хотите быть более уравновешенным человеком, свободным от стрессов и напряжений, постарайтесь, чтобы занятия физкультурой на открытом воздухе стали частью вашей жизни.

ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАПРЯЖЕНИИ НАДО ГУЛЯТЬ

Несколько лет назад я понял, что могу снять эмоциональное напряжение прогулкой. Я могу решить любую проблему, которая стоит передо мной, пройдя быстрым шагом от 2 до 5 миль. Когда кислород активно питает мозг, каждый начинает думать яснее.

Во время великого финансового кризиса 30-х годов богатый друг пришел ко мне и сказал, что он совершенно разорен и хочет покончить жизнь самоубийством. Я попросил его пойти со мной на прогулку и поговорить перед смертью. Мы ходили быстрым шагом более 5 часов. В течение этого времени я доказал ему, что деньги – не единственная ценность в жизни, и заставил отказаться от своего намерения. Долгая прогулка на свежем воздухе изменила всю его жизнь. Он живет и сегодня. И хотя он не богат материально, он богат внутренне.

Когда у вас мрачное настроение, вас одолевают беспокойство и депрессия, идите быстро на свежий воздух и займитесь физическими упражнениями, иначе отрицательные эмоции задавят вас. Прогулки или занятия физкультурой прояснят ваши мысли и помогут увидеть ваши проблемы в перспективе. Любая форма деятельности на свежем воздухе создает личность.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ ВАМ?

Древние индийцы, хотевшие встать наравне с богом, верили, что для этого необходимо, чтобы тело и кровь были сильными и чистыми. Они развивали систему физической культуры, названную йогой. В основу ее было положено убеждение, что человеческое тело надо упражнять и упражнять правильно, чтобы оно было здоровым.

Я верю, что упражнения могут создать новую расу мужчин и женщин. Люди могут стать сильнее для того, чтобы выполнять повседневную работу и еще иметь достаточно энергии вечером для занятий и хобби. Они могут находиться в расцвете сил на 20 -40 лет дольше, чем люди, которые ленивы и не занимаются физкультурой. Регулярно упражняясь, человек может долго оставаться физически молодым.

Упражнения могут дать женщине все: она будет прелестна, спокойна, вечно молода и, самое главное, чрезвычайно женственна.

Безразлично, сколько вам лет, вы сегодня можете повернуть ваши биологические часы вспять, начав выполнять программу регулярных упражнений. Вот чего вы достигнете, постоянно занимаясь упражнениями:

1. У вас улучшится циркуляция кислорода. Вы будете чувствовать себя более энергичным.

2. Упражнения избавят вас от стрессов, а также напряжений, которые локализуются в сжатых, напряженных частях тела, особенно в области шеи, спины и позвоночника. Упражнения растянут эти части тела и сделают их более гибкими. Вы будете чувствовать расслабление и легкость.

3. Преодоление хронической усталости – главное преимущество. Тот чувствует себя все время усталым, у кого недостаточна циркуляция в мозгу. Упражнения улучшают кровообращение жизненных центров, увеличивая энергию и жизнеспособность.

4. Упражнения помогают успокоить нервы. Они также способствуют хорошему ночному сну, который является основным фактором в поддержании спокойствия и безмятежности.

5. Упражнения увеличивают эмоциональный контроль, помогают укрепить нервы и достичь уравновешенности, что приходит от здоровой нервной системы и здорового ума.

Чтобы добиться этого, вы должны регулярно выполнять программу упражнений. Моя книга "Золотые ключи внутреннего физического здоровья" даст вам эту систему упражнений.

Возраст не является препятствием к ежедневным упражнениям. Мой друг Рой Д. Уайт, которому 107 лет, ходит по 5–10 миль каждый день. Никто не может быть слишком старым для упражнений. Отдыхать – значит ржаветь. Ходите быстрым шагом на свежем воздухе, и вы узнаете, как много можно почувствовать. Если вы не используете свое тело – вы теряете его.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ПЯТЫЙ ШАГ В СОЗДАНИИ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Люди с кислородным голоданием бывают обычно нервными. Как уже говорилось выше, деятельность жизненных органов зависит непосредственно от нервной стимуляции, которую они получают от нервной системы. Поэтому нервное истощение ослабляет деятельность желудка, почек, печени, кишечника и других брюшных органов, причиняя страдания и различные болезни.

Сердце и легкие особенно страдают от нервного истощения. Мы все наблюдали, что даже самое слабое волнение увеличивает частоту дыхания и сердечных сокращений. Страх и беспокойство угнетают деятельность сердца и легких, и воздействие это может быть очень серьезным. Сердце и легкие можно назвать "хозяевами" организма, и жизнь зависит от них больше, чем от других органов. Когда сердце перестает биться, смерть наступает через несколько минут. И сердце остановится, когда не будет доступа кислорода.

Кровь – поток жизни, и она должна быть чистой. Долг легких и сердца сделать это. С каждым вдохом дающий жизнь кислород про-

никает в кровь, а смертельно ядовитый углекислый газ выводится. Поэтому мы должны дышать глубоко и правильно. Есть два основных метода дыхания: грудное и диафрагмальное.

ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ

Грудное дыхание – результат движения реберной части груди, особенно ее верхнего отдела. При вдохе грудная клетка расширяется (становится больше), а во время выдоха сжимается (становится меньше). Эта форма дыхания, особенно на границе вдоха и выдоха – самая замечательная форма внутреннего упражнения для развития грудной клетки, что очень полезно со всех сторон.

Грудное дыхание обычно используется телом только при сильных воздействиях на него. Это может быть названо силовым дыханием. Оно подобно усиленному глотку.

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Диафрагмальное дыхание, которое иногда называют еще брюшным дыханием, отличается по действию от грудного тем, что при вдохе живот увеличивается (становится больше), а во время выдоха – сжимается (становится меньше).

Нужно понять, что воздух не входит в брюшную полость при дыхании. Когда широкая мышца, отделяющая сердце и легкие от брюшных органов – диафрагма – сокращается, двигаясь вниз, воздух всасывается в легкие (вдох). Когда диафрагма поднимается – воздух выходит из легких (выдох).

Попеременное поднимание и опускание этой мышцы создает соответствующее движение брюшных органов и изменяет давление внутри брюшной полости.

Диафрагмальное дыхание – спокойное дыхание и может быть определено как нормальное. Так мы обычно дышим в детстве. Очень мало людей дышат диафрагмальным методом, большинство пользуется грудным дыханием. Это происходит потому, что, взрослея, человек начинает носить стесняющую его одежду, постоянное положение сидя также затрудняет движение диафрагмы. Появляется привычка к грудному дыханию, как к более простому. Годы практики так укореняют эту привычку, что для многих пациентов требуются большие усилия, чтобы исправить ее.

ПРЕИМУЩЕСТВА ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Диафрагмальное дыхание имеет большие преимущества по сравнению с грудным. Оно обеспечивает:

1. Большее насыщение крови кислородом, так как воздух проходит в верхние и нижние части легких.

2. Стимуляцию циркуляции крови в брюшной полости благодаря изменению давления в ней, создаваемого диафрагмой.

3. Стимуляцию перистальтики, которая обеспечивает хорошее пищеварение и выведение токсических веществ. Я знаю сотни случаев, в которых переход от грудного дыхания к диафрагмальному помог устранить длительные хронические заболевания легких, сердца, печени и др.

4. Замечательно успокаивающее действие на нервы и особенно на солнечное сплетение. Диафрагмальное дыхание уничтожает паралич нервной системы, так часто наблюдаемый у людей с повышенной чувствительностью нервной системы. Тесная связь между пневмо-гастрической системой, дыханием и внутренними органами прослеживается при рождении ребенка. Органы неродившегося ребенка практически еще не работают. Если бы в желудок попала пища, она не переварилась бы. Но с первым вдохом, "вдохом жизни", машина жизни приходит в движение. Этот вдох означает пробуждение пневмо-гастрических нервов, и особенно солнечного сплетения.

КАК УЧИТЬСЯ ДИАФРАГМАЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ

Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа – это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких недель лежа, необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Продолжать тренировки надо до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычкой.

Диафрагмальное дыхание необходимо для нормализации деятельности сердца. Сильные сердцебиения, перебои в работе сердца и другие отклонения сердечной деятельности – общее явление для людей с расстроенными нервами. Диафрагмальное дыхание помогает во многих случаях избавиться от большинства сердечных заболеваний.

ДЛИННОЕ ЗАМЕДЛЕННОЕ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ КОНТРОЛИРУЕТ РАССТРОЕННЫЕ НЕРВЫ

Есть определенный способ привести нервную систему в норму после различных семейных неурядиц, при различных финансовых проблемах и болезнях. Идите сразу в спокойное место, пусть это даже будет туалет. Спокойно сядьте. Посчитайте пульс. Он и ваше дыхание учащены. Теперь начинайте полное замедленное диафрагмальное дыхание. Посчитайте, сколько длинных медленных вдохов вы можете сделать в минуту. После нескольких минут вы заметите, что ваш пульс стал реже. Ваши нервы успокоились. Вы переходите от эмоций к логическим размышлениям. Вы становитесь хозяином положения. Медленное глубокое диафрагмальное дыхание – замечательный метод для успокоения и предотвращения эмоционального шока.

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ИСТОЧНИК ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Животные, которые дышат быстро – мало живут. У долгожителей медленное дыхание. Этот секрет я узнал от жителя Индии, которому было 130 лет, но выглядел он семидесятилетним. У него было острое зрение, хорошее расположение духа и острый ум. Он вдыхал один раз в минуту. Он блаженствовал.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ – ШЕСТОЙ ШАГ В СОЗДАНИИ МОЩНОЙ НЕРВНОЙ СИЛЫ

“Чистота – это следование благочестию”. Чтобы создать мощную нервную силу, наше тело должно быть чистым не только внутри, но и снаружи. Наша программа культуры еды, чистоты, натуральной пищи, дыхательных упражнений – все это необходимо для избавления тела от токсинов, которые оно постоянно выделяет через поры кожи.

Кожа – самый большой орган человеческого тела и один из наиболее важных органов выделения. У нас 96 миллионов пор кожи, и поэтому ее надо держать в чистоте. Водные процедуры важны не только для очищения пор, но и для создания крепкой нервной силы. Яды выходят через поры кожи в виде влаги, которая высыхает на ней и должна быть смыта. Вот почему так важно ежедневно мыться.

Я лично думаю, что душ – самый лучший способ очищения кожи. Я люблю душ с хорошим напором. Очень важен выбор мыла. Я никогда не пользуюсь обычным хозяйственным мылом, а только особо чистым туалетным мылом на кислой основе. Очень важно не пользоваться мылом со щелочными добавками, так как здоровая кожа имеет кислую основу, и в этом случае эта кислая основа разрушается. Кожа становится сухой и часто раздражается. От этого вы теряете нервную силу.

НЕОБХОДИМОСТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ ДЛЯ КОЖИ

Холодная вода подобно свежему чистому воздуху является природным стимулятором без побочных эффектов. Более шестидесяти лет назад я познакомился с великим Макфэдденом, отцом и основателем движения физической культуры. Он организовал клуб круглогодичного купания “Полярный медведь”, который сейчас насчитывает несколько тысяч человек. У всех, кто купается всю зиму в ледяной воде, прекрасная кожа. Для этих купальщиков нет проблем с нервами.

Я не уговариваю вас записываться в клуб “моржей”, но заявляю, что когда тело привыкнет к холодной воде, то увеличится ваша нервная сила. Холодная вода – это великолепное тонизирующее средство.

После того, как вы вымылись, делайте воду холоднее и холоднее. Когда вы привыкнете к холодной воде, вы будете наслаждаться ею. Холодная вода имеет громадный стимулирующий эффект на нервы.

Не пользуйтесь полотенцем после душа. Делайте ручной массаж тела, пока оно мокрое. Это создает сильную нервную систему. После того, как ваше тело совершенно высохло с помощью рук, вы можете взять полотенце из грубой ткани и хорошо им растереться.

Холодная вода, обсушивание с помощью рук и растирание полотенцем из грубой ткани – все это повышает тонус кожи. У вас после проведения этой процедуры появится ощущение бодрости.

ТЕПЛАЯ ВОДА ТАКЖЕ НЕОБХОДИМА ДЛЯ СОЗДАНИЯ КРЕПКОЙ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Кроме холодных водных процедур, иногда требуются теплые или горячие. Если у человека был напряженный день с большой затратой нервной энергии, то нервы его будут как бы завязаны в узел. В этом случае нельзя применять холодное купание. Необходимо искупаться в очень горячей воде (приблизительно 40°C). Иногда хорошо успокаивает теплая ванна. Я энтузиаст как купания в горячей воде, так и в холодной.

ПЛАВАНИЕ – ВЕЛИКИЙ ТВОРЕЦ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Плавание – наилучшее упражнение для создания нервной силы. Долго изучая атлетические виды спорта, я обнаружил, что плавание обеспечивает большие резервы нервной силы, раскрепощает ее. Если бы я был президентом США, я бы построил тысячи плавательных бассейнов, чтобы они были доступны для каждого человека.

Я призываю всех моих читателей сделать плавание частью ежедневной системы упражнений. Не говорите, пожалуйста, мне, что вы боитесь воды или не умеете плавать. Можно избавиться от ваших страхов и научиться плавать под руководством опытного инструктора.

Несколько недель назад я встретил женщину 78 лет. Всю свою жизнь она боялась воды и совершенно не умела плавать. Но она приехала на Гавайи, чтобы наконец-то научиться этому, и за несколько месяцев ей это удалось. Она рассказала мне, что в течение большей части жизни страдала от нервов и бессонницы. С тех пор, как она научилась плавать, ее нервность совершенно исчезла, и она теперь спит как новорожденный.

Я призываю вас сделать плавание частью вашей жизни. Это постоянный источник удовольствия и восстановления великой нервной силы. Используйте силу воды, дающей здоровье!

ПОЛЬЗА ОТ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН

Солнце – источник энергии. Все, что живет, дышит и растет, нуждается в энергии солнца. Человек кутает себя в одежду и в результате становится бледным, болезненным, слабым. В наши дни мы говорим, что одежда делает человека, и бедные женщины идут к безрассудству, пытаясь одеться по последней моде. Я понимаю, что одежда имеет большое значение в нашей культуре, но намного важнее иметь здоровое тело, которое поглощает живительные лучи.

Прямые лучи яркого солнца, попадая на обнаженное тело, дают жизненную и динамичную энергию и заряжают человека новой силой. Они – основа здоровья, счастья и долгой жизни.

Большинство людей так заражены ядовитыми отходами, что когда они подставляют свои тела лучам солнца, то кожа становится у них ярко-красной и покрывается волдырями. Помните, что солнечные лучи незримо устраняют яды из организма. Раннее утро и часы после полудня – лучшее время для солнечных ванн. Только те, чья кожа уже привыкла, могут получать жгучие инфракрасные лучи полуденного солнца. Лучи раннего утра – самые спокойные. Принимайте солнечные ванны между 7 и 11 часами. Скрывайтесь от солнца с 11 до 15 часов, пока инфракрасные лучи опасны. С 15 часов и до захода солнца – тоже благоприятное время для принятия солнечных ванн.

Эти нежгучие лучи солнца омолаживают кожу, делают ее атласной и коричневой. Солнце ионизирует изношенные нервы, освобождая от напряжения чувства. Если вы сможете сочетать дремоту с солнечными ваннами, вы сможете заполнить резервуары тела нервной силой.

Пожалуйста, не говорите мне, что вы слишком заняты и у вас нет времени для принятия солнечных ванн. У вас есть выходные дни, и вместо того чтобы напихивать в себя огромное количество еды, примите лучше солнечную ванну в течение 30 минут.

КАК ОСЛАБИТЬ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Слово "релаксация" (расслабление) такое же емкое, как слово "любовь". Если говорят, что они хотят выкурить сигарету (выпить виски, чашку кофе, чая) и расслабиться, то они имеют самое слабое понятие о том, что означает это слово, так как они все говорят о стимуляторах. Как вы можете расслабиться, если пьете кофе, чай, алкоголь. Это противоположно расслаблению. Это подстегивает ваши нервы мощными наркотическими стимуляторами. Вы не сможете достигнуть релаксации в полном смысле этого слова. Вы можете дать человеку сильный наркотик и временно успокоить его или во многих случаях погрузить в полное оцепенение, но невозможно говорить о том, что он расслаблен.

Некоторые говорят, что они поедут путешествовать, чтобы расслабиться и избавиться от нервного напряжения. Но это только слова, потому что эти люди берут все свои привычки с собой. Путешествие освежит некоторых, но не ослабит напряжение.

РЕЛАКСАЦИЯ – ЭТО ТОНКОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

Должно пройти много времени прежде, чем чувства начнут направлять вашу жизнь. Вы говорите себе: "Я чувствую, что я не должен ехать, хотя запланировал это". Вы слушаете этот внутренний голос и не едете. Планы разрушены, вы полагаетесь на свои чувства. Мы часто слышим: "Я чувствую, что этот человек не любит меня" или "Вы оскорбили мое чувство". Да, мы должны иметь ощущения. И релаксация – это чувствительность. Ваши ощущения, эмоции позволяют нервным расслабиться, уничтожают напряжение и приносят успокоение, внутреннее умиротворение и безмятежность.

Каждый знает, что значит чувствовать себя усталым, измученным, печальным, слабым и угнетенным. Многие люди знают, какие страдания это приносит. Если мы чувствуем нервозность, слабость, усталость, то эти чувства мы создаем нашими неправильными ежедневными привычками. Вы получаете от жизни то, что вкладываете в нее. Релаксация – это ощущение, и создано оно определенной причиной. Если вы следуете ясной программе создания нервной силы, вы создаете также и чувство полной релаксации. Вы должны заслужить ее, но не с помощью сигарет, алкоголя, кофе или чая.

НАПРЯЖЕНИЕ И РЕЛАКСАЦИЯ – ПУЛЬС ЖИЗНИ

Если вы живете по законам природы, вы автоматически получаете чувство релаксации. Напряжение – это часть жизни. Когда я выхожу на кафедру читать лекцию перед пяти тысячной аудиторией в течение двух часов, я нервничаю, испытываю чувство напряжения. Жизнь – это движение, а движение требует напряжения.

У вас в грудной клетке находится чудесная мышца, которая начинает свою деятельность до рождения и работает до самой смерти – это ваше сердце. Вначале оно напрягается, затем расслабляется. Сердце подобно самой жизни, которая состоит из напряжений и расслаблений. Чтобы выполнить какую-либо задачу, мы должны напрячься. Если наши нервы здоровые и мы работаем нормально, то после окончания работы мы автоматически должны почувствовать расслабление. Это великая награда тем, кто живет по программе физического, умственного и духовного развития. Вы не можете вызвать релаксацию так же, как вы не можете изменить регулярное сокращение сердца. Релаксация – это нечто, работающее внутри вашей нервной системы. Жизнь – это взлеты и падения. Вся жизнь состоит в том, чтобы напрячься, когда это необходимо, и затем расслабиться.

Постарайтесь сделать вашу нервную систему такой крепкой, что ваше тело будет автоматически переключаться с напряжения на расслабление. Это будет ваш природный ритм жизни.

Будьте внимательны к своему телу, и оно будет здоровым. Если будете варварски относиться к нему, то оно отплатит вам ужасными

постоянными нервными срывами. "Царство небесное внутри вас". Когда тело совершенно спокойно, внутри вас мир, покой и радость жизни. Это заслуживает того, чтобы его добиваться.

ЗАПАСАЙТЕ ВАШУ НЕРВНУЮ СИЛУ

Когда вы поймете, что не надо тратить бездумно нервную силу, вы достигнете поворотной точки в отношении увеличения умственной, физической и духовной энергии. Здесь даны некоторые важные советы по сохранению нервной силы.

1. Избегайте комплекса супермена. Некоторые люди хотят слишком многого от себя. Они последователи совершенства. Они находятся в постоянном нервном напряжении, стремясь выполнить невозможное. Я верю в совершенство, но не ценой нервного истощения. Один человек не может сделать всего. Делайте то, что можете сделать лучше всего. Жизнь станет длиннее, здоровее и счастливее.

2. Говорите о ваших беспокойствах. Не замыкайтесь в себе. Если вы чувствуете, что у вас есть законное недовольство кем-то, подойдите к этому человеку и спокойно выясните все. Обычно это бывает просто недоразумением. Вносите подобное правило во все человеческие отношения — будь то ваши дети или товарищи, родственники или сотрудники. Как много мужей и жен, родителей и детей копят недовольство внутри себя до тех пор, пока уже не могут общаться друг с другом. Они строят каменную стену вокруг себя, и это может привести к нервному упадку сил. В это время надо довериться кому-либо — хорошему другу, доктору или священнику. Такой разговор поможет вам увидеть дело в новом свете и найти решение.

3. Контролируйте свое настроение. Настроение — слишком хорошая вещь, чтобы терять его. Под контролем ваше настроение становится силой, которая может привести вас к намеченной цели. Выйдя из-под контроля, настроение может причинить неприятности вам и окружающим. Когда вы гневаетесь, вы действительно теряете ценную нервную силу.

Когда вы чувствуете, что сердитесь, начинайте считать. Ничего не говорите, потому что будете об этом жалеть. Займитесь сразу какой-нибудь физической деятельностью. Лучший способ охладить гнев — предпринять энергичную прогулку на свежем воздухе. Уйдите от человека или ситуации, которые привели вас в такое состояние. Не пытайтесь высказать им "все", вы потеряете при этом ценную нервную силу. Плавайте, занимайтесь садоводством или домашней работой — любой физической работой или упражнениями — это поможет исправить настроение и использовать по назначению нервную силу. Не применяйте физической силы, когда появляется гнев. Держите свое настроение под контролем все время!

ИЗБЕГАЙТЕ ССОР

Тысячи убийств, бесконечные ненависть и горечь появляются в результате возбужденных споров, которые начинаются в обычной дружеской беседе. Дискуссии и аргументы оттачивают ум и часто очень полезны. Однако очень мало людей, которые могут спорить по-дружески, не возбуждаясь. Мой совет людям, которые стремятся запасти нервную силу, — избегайте возбужденных споров. Я знаю сотни случаев нервных расстройств, которые происходили из-за ссор.

Самое неблагоприятное время для споров — время еды. Спор во время еды может привести к язве желудка. Когда человек чувствует, что спор накалился, он должен прекратить его немедленно. Нужно следовать простому принципу: "Вы, может быть, и правы, но я не буду спорить с вами сейчас".

Не ссорьтесь, не дразните других и не позволяйте, чтобы вас дразнили. Избегайте людей, которые прибегают к таким формам общения. Если вы позволили себе быть для кого-то козлом отпущения, то этот человек будет продолжать мучить вас. Но если вы проигнорировали его замечание или молча ушли, он оставит вас в покое. Так же, как не смешивается вода с маслом, так есть люди, которые не находят общих точек соприкосновения. Не каждый, с кем вы контактируете, ведет себя так же, как вы, соглашается с вашими идеями и точкой зрения. В личной жизни я стараюсь избегать людей, которые раздражают меня. Не надо ненавидеть этих людей, этим вы только расстраиваете себя. Просто находитесь подальше от них. И если придется быть в их компании, разговаривайте с ними как можно меньше.

УЛЫБАЙТЕСЬ!

Есть старая поговорка: "Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой. Если ты плачешь, то плачешь один". Смех — это в определенном смысле упражнение, которое создает нормальную циркуляцию в области брюшной полости. Смех создает здоровье вследствие счастливого душевного состояния того, кто смеется.

Сделайте сердитое лицо, и вы войдете в дурное настроение и будете готовы воспринимать любую самую ничтожную обиду, настоящую или вымышленную. Подобное душевное состояние подавляет нервы, которые, в свою очередь, парализуют сердце и легкие. Смех создает противоположный эффект.

ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Проведите такой эксперимент. Прекратите чтение и улыбнитесь. Вы внутренне почувствуете необъяснимое счастье, хотя в ту минуту у вас не было для этого особых причин. Теперь сделайте сердитое лицо.

Вы почувствуете, что вы действительно сердитесь. Если бы я поместил у вас на запястье прибор и сделал запись сердечных пульсаций, то запись показала бы определенную депрессию вашей сердечной деятельности, удостоверяя, что ваше насильно вызванное дурное настроение создает немедленный ответ во всех внутренних органах.

Так улыбайтесь же! Улыбайтесь, когда вы читаете, когда вы спокойны и отдыхаете, когда вы сердитесь или ссоритесь. В конце концов, улыбка будет давать вам чувство счастья.

Читайте хорошие книги. Существует так много жизнерадостных, остроумных книг. Выбирайте радио-и телепрограммы, которые заставят вас смеяться. Держитесь подальше от людей, у которых мрачное настроение, унылое выражение лица. Вот почему я люблю компанию детей и подростков – они смеются. Я люблю быть среди людей с хорошим чувством юмора. Мне нравятся люди, которые не ведут себя слишком серьезно, которые молоды сердцем, не считаясь со своими календарными годами. Эмоции заразительны. Будьте окружены людьми, которые чувствуют себя счастливыми, и вы будете также счастливы. Улыбайтесь, и вы получите в ответ улыбку.

СНИМИТЕ С ПЛЕЧ ЗАБОТЫ

Не будьте слишком чувствительным. Если с вами резко поговорили – забудьте об этом. Не делайте из этого большой проблемы и не тратьте нервные силы для обсуждения этого эпизода. Немалое число людей душевно больны. Вы не должны опускаться до их уровня. "Несчастье любит компанию", – говоря они. Не верьте им! Избегайте их!

Пусть другие ненавидят, завидуют, подозревают и живут не в ладу с собой! Только не вы! Будьте достаточно умны, чтобы не позволить этому яду сделать вас больным. И ради бога, не ищите в людях совершенства. Попробуйте видеть в людях хорошее. Вспомните маленькую сказку:

Даже в самом плохом из нас так много хорошего,
И так много плохого в лучшем из нас,
Что трудно выделить кого-либо.

УЧИТЕСЬ ЖИТЬ С САМИМ СОБОЙ

Помните, что вы приходите в этот мир один и уйдете один. Замечательно, если имеешь хорошую семью и верных друзей, но, кроме этого, вы должны научиться жить с самим собой. Не будьте слишком откровенны с кем-либо, так как "близкие отношения рожают презрение". Поддерживайте личное благородство даже с самим собой.

Вы должны быть хорошей компанией для себя. Я никогда не наедал себе. Я долгое время был один, стал лучше понимать себя и после этого научился понимать людей. Будьте заняты и счастливы. Если вы будете следовать программе создания мощной нервной силы, вы сумеете быть занятым. У вас день будет заполнен элементами программы натуральной жизни: созерцанием, пешими прогулками, упражнениями, глубоким дыханием, приемом ценной пищи, чтением новых поучительных книг.

Занятый человек — счастливый человек. У вас нет времени на ссоры. Жизнь становится большим приключением. Наслаждайтесь каждой ее минутой. У вас 24 великолепных часа в сутки. Ни один не получит больше — ни король, ни королева, ни мультимиллионер. Так живите каждый день так, будто он у вас последний. Считайте каждую минуту. Время слишком драгоценно, чтобы убивать его в праздности.

СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ ПОЖИТЬ

Это ваша жизнь. Вам дали счастливый случай, и вы должны им воспользоваться.

Как сказал Хагемеан: "Я живу один раз. И если есть доброта или что-нибудь хорошее, позвольте я сделаю это сейчас, не откладывая, так как я не буду проходить этот путь еще раз".

Мы должны сделать нашу повседневную жизнь примером здоровья и счастья. Это поможет другим следовать той же дорогой сияющего счастья и здоровья. Такая жизнь — двойное благодеяние — для себя и другого человека.

УЧИТЕСЬ ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ

Если вы хотите вдохновить других, то вы должны иметь мощную нервную силу. И надо знать, когда можно говорить, когда нельзя. "Чем меньше человек думает, тем больше он говорит", — сказал Монтескье. Сплетни и праздная болтовня — это трата нервной энергии. Когда я был маленьким, я однажды пришел домой и начал рассказывать матери то, что услышал о нашей семье от соседей. Она усадила меня и сказала: "Пауль, я хочу научить тебя одному правилу, которым ты будешь дорожить всю свою жизнь. Никогда никому ничего не говори о других, не сплетничай. Говори себе: "Хорошо ли это? Правда ли это? Необходимо ли это?"

Этот урок, который мать преподавала мне много лет назад, помог мне стать миллиардером, богатство которого не измеряется в деньгах. У меня были замечательные друзья, мужчины и женщины, такие близкие и дорогие, как братья и сестры.

**”Есть замечательная приправа ко
всем наслаждениям — благодар-
ность тех, кого мы любим”.**

Мольер

ИСКУССТВО МЫСЛЕННОЙ ЗАМЕНЫ

Моя мать была мудрой и благородной женщиной, и свою философию она передала мне. Именно она научила меня мысленным заменам. Моим постоянным товарищем был небольшой пес по кличке Вилбур, которого я очень любил. Его убили. Я пришел к матери со своим горем. Когда я рыдал у нее на руках, она рассказала мне, как победить боль потери мысленной заменой. Вместо того, чтобы плакать над собакой, она посоветовала мне изменить направление мыслей и думать о тех счастливых временах, когда у меня был Вилбур, вспомнить долгие прогулки весной, когда все было в цвету, и Вилбур охотился на кроликов, которые всегда оставляли его в дураках. После того, как я представил все это, я начал смеяться сквозь слезы, вспоминая выражение сбитого с толку Вилбура, когда кролик ускользал. Я начал рассказывать матери о других его проделках, а она улыбалась в ответ. С тех пор, когда бы я не думал о собаке, я автоматически заменял чувство потери счастьем воспоминаний.

Под руководством матери я применял эту здоровую замену мыслей к другим детским печальям. Замена печальных мыслей счастливыми стала духовной привычкой, которая спасала меня от многих нервных срывов в течение долгих лет жизни.

Потеря очень близкого вам человека — одно из величайших потрясений. Может наступить такая депрессия, что это приведет к смерти. Несмотря на мою философию и замечательный запас жизненных сил, я здорово похудел за несколько дней от горя, а мои внутренние органы — особенно сердце и легкие — были так угнетены, что было даже трудно дышать. Я знаю, как трудно взять под контроль подобное состояние. Но это все же можно сделать с помощью внутренней мысленной замены. Силой воли мы можем отбросить несчастливые горестные мысли и заменить их счастливыми воспоминаниями. Печаль — это огромная трата нервной силы. Слезы не могут устранить причину горя. Такая бесполезная трата нервной энергии может быть остановлена мысленной заменой. Пусть же созидательные, счастливые мысли займут ваш ум.

И все опять приходит к царству небесному в вас самих. В ваших силах сделать ваше царство замечательным местом, полным вдохновения.

"Человеческий ум таков, что он может и ад сделать небесным и небеса адом".

Мильтон. "Потерянный рай"

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОИСТЯЗАНИЕМ

Избавляйтесь от горя и других эмоциональных потрясений тем, что не думайте об этом. Поверните ваши мысли в другом направлении. Не создавайте болезненную привычку находить удовольствие в истязании горем. Я внимательно изучал людей, у которых было горе, и почти в каждом случае обнаруживал, что они просто занимались самоистязанием, так же, как некоторые фанатичные, религиозные секты находят мазохистское удовольствие самоистязать себя огнем, плетьюми и другими способами.

Не поощряйте тех, кто страдает от горя, проявлением вашей симпатии. Говорите с ними здраво и рассудительно. Если у вас горе, не слушайте тех, кто проявляет к вам сочувствие. Вы, и только вы сами, должны преодолеть это горе. Мысленная замена и ясное, незмоциональное мышление – ваше оружие. Жизнь – это долина слез. Горе и печаль – часть жизни. Мы должны контролировать наши эмоции, не позволяя эмоциям контролировать нас.

ПУСТИТЕ БЕСПОКОЙСТВО ПО ВЕТРУ

Беспокойство может разрушить вас, если оно будет преобладать. Беспокойство, подобно горю, сильно преувеличивается многими людьми. Они так раздувают свои тревоги, что их можно пожалеть. Правда, беспокойство часто неизбежно, особенно, когда это касается деловых неприятностей, потери любви, бедности и т. д. Но и здесь мы должны использовать ясный ум и здравый смысл. Беспокойство ничему не поможет. Наоборот, чем больше мы беспокоимся, тем больше напряжение наших нервных сил и тем меньше их будет для преодоления трудностей. Мы должны быть оптимистами. Оптимист всегда достигает цели, пессимист – никогда.

Миллионы людей беспокоятся по пустякам, часто от чрезмерного тщеславия, ложной гордости, самомнения. Например, они беспокоятся, когда находят несколько седых волос у себя. Женщины часто волнуются о том, что о них подумают другие. Это подрывает их здоровье, дает преждевременные морщины и делает их характер раздражительным.

Много беспокойства сейчас причиняют дети, особенно подростки, которые становятся жертвами стадной психологии, думая, что они должны делать все то, что делают их приятели. Если у вас есть подростки, то ваш долг научить их думать о себе, научить тому, что если "стадо" делает глупости, то нет никаких причин им делать то же самое. Большинство взрослых не могут найти общего языка с подростками,

но это необходимо, если вы хотите помочь им пройти через этот трудный период жизни. Мир подростков сегодня жесток и распушен, и вы должны дать им правильное направление в жизни. Беспокойство не сделает этого. Так пустите же по ветру ваше беспокойство, и пусть этот ветер очистит ваши мысли.

БУДЬТЕ ВСЕГДА В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

Бодрость некоторых людей зависит от погоды. Когда ярко сияет солнце, у них хорошее настроение. Когда погода плохая, они печальны. В плохую погоду самоубийств больше, чем в хорошую. Попробуйте лечиться улыбкой. Научитесь любить дождь, когда он идет, темноту и жару, когда они есть.

”Не ворчите и не жалуйтесь,
Когда так дешево и легко радоваться.
Когда бог выбирает погоду и посылает дождь,
Считайте, что его выбрали вы”.

Рилей. ”Я пою в дождь”
(одна из моих самых любимых вещей).

Когда вы здоровы и счастливы, погода не беспокоит вас. Ваше настроение не подвержено барометру. Вы сами светитесь изнутри.

МОЕ ПОСЛЕДНЕЕ ВАМ НАСТАВЛЕНИЕ

Вы можете создать запас огромной динамической энергии и жизненной способности, и ничто не сможет остановить вас – кроме вас самих. Жизнь течет через ваши нервы, и у вас есть воля, чтобы создать много нервной силы, но для этого вы должны работать. Это не может быть куплено. Вы должны заработать все хорошее в жизни. Все в жизни имеет цену. Что вы вложите в программу создания нервной силы, то и получите – ни больше, ни меньше. В программе нет ничего сложного. Это простой и естественный путь жизни. Следуйте ему, и возраст вам не страшен.

НЕТ ВОЛШЕБНЫХ ЛЕКАРСТВ

Не существует лекарства, которое создало бы нервную силу. Все искусственные стимуляторы – кофе, чай, табак, кола, алкоголь и наркотики – разрушают ваши нервные силы. Есть наркотики, которые ускоряют нервные процессы, и есть наркотики, которые ошеломляют нервы, когда они не управляемы. Я считаю недобросовестными тех

врачей, которые прописывают такие лекарства, кроме тех случаев, когда абсолютно необходимо вывести пациента из кризиса.

Нет волшебных лекарств для людей, которые истощили свои нервные силы. Массаж, различные ванны и т.д. – ценны, но они имеют только местное значение и никогда не влияют на основу нервной и функциональной слабости. Чтобы получить мощные нервные силы, вы должны работать над этим каждый день в течение всей своей жизни.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ СОЗДАНИЯ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Так начинайте же сегодня, сейчас выполнение программы, представленной в этой книге. Назовем главные ее пункты.

1. Прекратите чрезмерные нервные траты. Созерцаниями и ясностью ума избавьтесь от беспокойств, страхов, отрицательных эмоций, которые истощают вашу нервную энергию. Противопоставьте всем этим отвлекающим обстоятельствам ясную цель и уверенность, что вы можете достичь ее.

2. 8 часов глубокого ночного сна. И по возможности найдите время подремать после полудня.

3. Примите программу питания, которая сделает вас чистым и здоровым. Не употребляйте безжизненную пищу и питье, соль, а также искусственные стимуляторы, такие как кофе, чай, табак, кола, очищенный белый сахар и т.д. Ешьте преимущественно фрукты и овощи, сырые и правильно приготовленные. 24-часовое голодание каждую неделю, только с водой, лимонным соком и медом. Правильно проведенное 10-дневное голодание в различное время года избавляет ваш организм от ядов.

4. Ежедневно упражняйте свое тело. Совершайте прогулки на свежем воздухе быстрым и медленным шагом, стимулируя циркуляцию. Плавайте, танцуйте, играйте в подвижные игры. Заставляйте все 600 мускулов вашего тела действовать.

5. Дышите глубоко. Направьте жизненно необходимый кислород в нижнюю часть легких. Кислород – самый большой нервный стимулятор. Сырые фрукты и овощи в вашей диете наполнены кислородом, а ваши очищающие голодания увеличивают объем кислорода в вашем теле. С помощью глубокого дыхания вы очистите кровь от ядовитого углекислого газа и наполните каждую клетку тела кислородом.

6. Ежедневные водные процедуры в теплой и холодной воде. Солнечные ванны.

7. Держите свои эмоции под контролем. Не напрягайте ваши нервы, хотя это достаточно трудно.

8. Расслабляйте ваши нервы. Естественный ритм жизни – это напряжение, а затем расслабление, подобно сердцебиению. После напряженного действия вы должны автоматически расслабляться.

9. Наслаждайтесь жизнью. Не забывайте развлекаться. Успех, материальная обеспеченность – это хорошо. Но самое лучшее – это наслаждение жизнью. Пойте и танцуйте, свистите и напевайте про себя. Держитесь подальше от тех, кто сеет печаль и раздоры. Старый мир – это сумасшедший дом. Делайте все, чтобы он стал лучше.

Дай нам, бог, немного солнца,
Немного работы и немного развлечений.
Дай нам заработанный в борьбе
Наш ежедневный черный хлеб и немного масла.
Дай нам здоровья и пощады.
Дай нам, также немного песен, и сказку, и книгу.
Дай нам, бог, возможность
Стать лучше для себя и для других.
Пока все люди не научатся жить, как братья.

Старая английская молитва

БУДЬТЕ ПРАКТИЧЕСКИМ ИДЕАЛИСТОМ

Как я уже говорил, я считаю советы и учения "идеалистов" и психологов очень непрактичными. Я не верю, что все психические проблемы могут быть решены на этом уровне. Если вы едите пищу с недостатком витамина В и кальция, то никакие психологические положения не дадут нервной системе больше кислорода. Они не смогут вывести яды из организма и дать нервной системе больше кислорода.

Мы – это мозг и тело. Но мы должны знать слабости нашего тела, так как они часто влияют на наше душевное состояние, как и физические болезни.

Я очень верю в созерцание, но без параллельной программы физической культуры оно ничего не значит. Я верю, что блаженство сознания приходит, когда мы работаем физически, духовно и умственно.

СИЛЬНЫЙ УМ В СИЛЬНОМ ТЕЛЕ

Чтобы жить в этом безумном мире, вы должны иметь полный контроль над собой. С сильным умом в сильном теле вы можете сделать все. Если вы будете следовать этой программе создания мощной нервной силы, вы никогда не выйдете из равновесия. Вы сможете наслаждаться высочайшим состоянием человека на земле – блаженством духа – миром ума, миром в теле, счастьем, безмятежностью, радостью жизни.

ДЕСЯТЬ ОСНОВНЫХ УКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ты должен:

- уважать свое тело, как высочайшее проявление жизни;
- воздерживаться от всякой ненатуральной и нежизнеспособной пищи и стимулирующих напитков;
- питать свое тело только натуральной, живой, не созданной искусственно пищей;
- удлинять годы и укреплять здоровье для любви и милосердия;
- перестроить тело, правильно сочетая активность и отдых;
- очистить клетки, ткани, кровь чистым воздухом и солнечными лучами;
- воздерживаться от ВСЕЙ пищи, когда болен умом или телом;
- содержать свои мысли, слова и эмоции в чистоте и спокойствии;
- увеличивать знания законов природы, быть с ними в согласии и наслаждаться плодами своего труда;
- подняться самому и поднять других до полного выполнения ВСЕХ законов природы.

Поль С. Брэгг

ВАШИ ВОЛОСЫ
И
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

*YOUR HAIR
AND
YOUR HEALTH*

*By
Paul C. Bragg
with
Patricia Bragg
Burbank, California
HEALTH SCIENCE
1968*

Путешествуя по миру, я встречал тысячи мужчин и женщин, которых беспокоило состояние их волос. В США 15 миллионов лысых мужчин, которым не более 20 лет. И еще 30 миллионов идут быстрыми темпами к облысению. Хотя мы не видим ни одной лысой женщины, тысячи из них практически лысы. Десятки тысяч других имеют тонкие, слабые, больные волосы. Тысячи мужчин и женщин постоянно чешут голову из-за раздражения и перхоти.

Эта книга о том, как заботиться о волосах и коже головы и скальпе.

Любые необычные явления на голове – чрезмерная сухость или жирность кожи, внезапное выпадение волос, перхоть – сигнал о том, что в теле что-то не в порядке. Чаше всего это происходит в результате плохой пищи, самоотравления, негигиеничных привычек, недостаточной циркуляции крови в скальпе, чрезмерного нервного напряжения и ряда других причин.

Природа дала вам здоровые волосы, и независимо от возраста они должны быть тонкими, сильными и здоровыми. Большинство людей считают, что облысение неминуемо с возрастом. Думая, что волосы живут самостоятельной жизнью, отдельной от жизни организма, они начинают пользоваться различными препаратами, укрепляющими средствами и другими веществами, которые, однако, не дают им питания. Волосы подобны мускулам тела. Так же, как для него нужны постоянные упражнения, чтобы стать сильным, так для волос нужна постоянная циркуляция крови в коже головы. И если вы имете склонность к облысению, вы должны приложить всю свою энергию, чтобы создать здоровый поток крови.

Волосы растут на голове, как бы в земле (это означает – в грязи), которая находится непосредственно под кожей. Когда эта почва богата и упитана, то нет никаких проблем с волосами и скальпом. А когда она становится бедной питательными веществами, тогда начинаются проблемы. Иногда у человека с хорошим здоровьем начинают выпадать волосы, и причиной тому являются плохие привычки, например, редкое расчесывание волос. А в грязных, невымытых волосах заводятся паразиты.

Большое внимание надо уделять детям, особенно тем, у кого длинные волосы, их надо часто мыть и расчесывать. Мальчикам лучше всего иметь короткую стрижку.

В 16 лет, когда я заболел туберкулезом, то заметил, что мои волосы стали тусклыми и безжизненными, и очень много их выпадало при расчесывании. Вполне понятно, что человек теряет мертвые воло-

сы, но есть, конечно, какое-то предельное количество волос, которое человек может потерять за день. Я обращался к специалистам, они советовали мне разные средства, и все безрезультатно, пока я не попал в швейцарском санатории к доктору, который вылечил меня и избавил от трагедии облысения в 20 лет.

Юноши и девушки нового поколения имеют те же проблемы с волосами. Среди тысяч молодых людей я нашел всего несколько десятков человек, у которых были прекрасные волосы. Но я все понял, когда узнал, что едят многие молодые люди: сосиски, мороженое, лимонады, кофе и другую ненатуральную, безжизненную пищу. Они заполняют свою кровь ядами, и это портит их общее здоровье и здоровье волос. Запомните, что ваши волосы и скальп создаются той пищей, которую вы едите. "Мы то — что едим".

Особенно ценны для питания протеины, которые содержатся в таких продуктах, как яйца, сыр, орехи, рыба, зерна пшеницы, коричневый рис, ореховое масло, соя и многое другое. Известно, что у людей, которые ежедневно потребляют протеины, хорошие волосы. С другой стороны плохие волосы у людей, которые в больших количествах едят сахар и крахмал.

КАК РАСЧЕСЫВАТЬ ВОЛОСЫ

Очень важно научиться правильно причесываться. Надо встать, широко раздвинув ноги, слегка согнуть колени, наклонить корпус, чтобы голова была ниже уровня сердца. Это позволяет потоку крови свободно поступать к скальпу, очищая и питая волосяную почву и оживляя ткани лица и шеи. Расчесывайтесь, ведя щетку вниз от скальпа к концам волос — это помогает очистить кожу головы от грязи, мертвых волос и перхоти. Осторожное подергивание щеткой помогает стимулировать и расслаблять скальп.

Длинные волосы, которые в течение двух столетий были исключительно у женщин, теперь также популярны и среди юношей. Такие волосы надо расчесывать постепенно, прядь за прядью, каждый дюйм.

Каждый член семьи должен иметь собственную расческу или щетку. Надо иметь также гребень с гладкими тупыми зубцами. Если зубцы слишком острые, то можно поцарапать кожу головы. Нельзя пользоваться металлическими и частыми гребнями, потому что они рвут и ломают волосы. Недопустимо пользоваться гребешками с частыми зубцами для шелковистых детских волос и кожи. Расчески с гладкими тупыми зубцами предпочтительнее и по гигиеническим соображениям, так как они легко очищаются.

Щетина на щетке должна быть достаточно жесткой, но при энергичном расчесывании не должна повреждать кожу. Металлическая щетка рвет к тому же волосы. Лучшие результаты могут быть получены от использования двух щеток — одна с жесткой щетиной для удаления перхоти и стимуляции кожи головы, другая с более мягкой щетиной для разравнивания волос и придания им блеска.

МАССАЖ КОЖИ ГОЛОВЫ

Для того, чтобы волосы были здоровыми, необходимо, чтобы для вас стали ритуалом утренний и вечерний массаж кожи головы подобно чистке зубов. Это стимулирует рост волос, так как поток крови, идущий к голове, питает все ткани, влияя на рост волос. Массаж расслабляет кожу головы, и благодаря этому обеспечивается хорошая циркуляция крови. Массаж также обеспечивает рост "волосистой почвы" под скальпом, предотвращая его дегенерацию. Помните, когда вы теряете "волосистую почву" на черепе, вы лысеете! Никогда не забывайте, что хорошее питание и хорошая циркуляция скальпа — необходимые требования для сохранения "волосистой почвы". За волосами надо ухаживать, как за хорошим садом.

Нормальный массаж — это не только процесс потирания кожи головы, но и пощипывание, постукивание, особенно на макушке и по бокам головы, где кожа наиболее плотно прилегает к черепу. Для массажа могут быть использованы вибраторы, но конечно, более эффективны ловкие манипулирующие пальцы.

МАССАЖ ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ОБЛЫСЕНИЕ

Если выпадение волос не вызвано какими-либо внутренними причинами, массаж почти всегда помогает.

Кажется естественным, что при уходе за кожей используется вода. Однако есть женщина, которые годами ее игнорируют, заменяя кремами и мазями. Но чистота — жизнь для волос и кожи.

Держать волосы и кожу головы в чистоте труднее, чем любую другую часть тела, так как необходимо затратить довольно много времени, чтобы тщательно вымыть волосы, а время — это товар, который мы не любим тратить. Кроме внешней грязи, добавляются пот и жировые выделения волос. Единственный путь держать волосы чистыми — это мыть их водой с хорошим мылом. Мытье никогда не причиняет вреда волосам. Оно не высушивает кожу головы, не ухудшает рост волос и не вызывает перхоти. Люди с сухими волосами жалуются, что мытье вредит им. Однако причины сухости в другом, и их надо обнаружить и постепенно избавиться от них.

Мыть надо не только волосы, но и очень тщательно кожу головы. Каждый волос растет, выходя из крошечного отверстия, которое надо держать чистым, так как оно забивается грязью и перхотью. Перед мытьем головы необходимо сделать массаж и расчесать волосы. Начинают массаж, энергично надавливая на кожу, двигая ладонью и пальцами вперед и назад, вверх и вниз, круговыми движениями до тех пор, пока каждая часть скальпа не станет мягкой и гибкой и не будет двигаться свободно. Затем жесткой щеткой надо удалить всю грязь, пыль, выделения. Если волосы очень жирные, намочите кусок ваты в яблочном уксусе и смочите им всю кожу на голове. Это надо делать за час до мытья головы.

КАК ВЫБРАТЬ МЫЛО

Состав и чистота мыла имеют большое значение. Не применяйте мыло, которое содержит большое количество щелочи, так как она действует не только на грязь и жир, но и на кожу. Для обычных волос можно применять как обычные сорта нейтрального мыла, так и дорогие туалетные или сорта с лечебными добавками.

Лучше всего чистое туалетное мыло настругать в воду и растворить на медленном огне. Никогда не намыливайте голову прямо куском мыла. Мойте голову мягкой водой, лучше всего дождевой. В крайнем случае, в обычную водопроводную воду добавьте пищевой соды, которая ее смягчит. Не используйте жесткую воду, если у вас нет специального мыла для нее.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ГОЛОВУ

Мытье головы — это сочетание механических и химических действий.

1. Намочите волосы теплой водой. Этим вы защитите их от воздействия вредных веществ, которые могут быть в мыле.

2. Теперь очередь жидкого мыла. Начните впереди с линии волос и идите назад, растирая мыло до тех пор, пока не образуется толстый слой мыльной пены, которая должна быть втерта в волосы и кожу концами пальцев. Если волосы не очень грязные, то можно обойтись без расчески.

3. Продолжайте массаж головы. Это намыливание необходимо, чтобы тщательно вымыть кожу и волосы.

4. Теперь надо хорошенько смыть мыло и грязь с головы. Мнение, что мыло необходимо оставить на волосах 10–15 минут, чтобы оно съело грязь, ошибочно. Более того, если мыло остается на волосах слишком долго, оно сушит их.

5. После третьего намыливания два раза промойте волосы теплой водой, а затем прополощите их водой с уксусом (2 таблетки уксуса на 0,5 литра воды). Промывание волос теплой водой с уксусом необходимо, чтобы удалить остатки мыла из волос.

6. Сполоснуть голову холодной водой. Это стимулирует циркуляцию в коже и в то же время закрывает поры, которые были открыты и очищены горячей водой.

Когда вы увидите на волосах маленькие капельки воды, вы будете знать, что в волосах не осталось мыла.

Так как блондины жалуются, что уксус темнит их волосы, то они могут использовать только одну таблетку уксуса или полоскать волосы водой с лимоном.

СУШИТЕ ВОЛОСЫ НА СОЛНЦЕ

Лучшее место для просушивания волос (если позволяет погода) — на свежем воздухе, на солнце. В холодные дни, когда солнце светит в комнате, можно расположиться у окна и сушить волосы под солнечными лучами. Механизированная сушка не рекомендуется, так как она очень горячая и после постоянного применения волосы становятся ломкими. Это самый быстрый, но не самый лучший способ.

Волосы — основная часть вашей внешности, поэтому найдите время вымыть и высушить их правильно, так, чтобы они были красивыми и здоровыми.

Мытье головы под душем — самый простой и наиболее эффективный метод мытья любых волос, позволяющий тщательно прополоскать волосы, а также контролировать температуру и силу воды, стимулируя этим циркуляцию в коже головы.

Сухость кожи может быть уменьшена применением оливкового, миндального или касторового масла перед мытьем. Его можно оставить также на всю ночь перед мытьем, завязав голову полотенцем или платком.

Мыть голову надо не реже двух раз в неделю.

Перед мытьем надо вымыть щетку и расческу. Должны быть чистыми также бигуди, ножницы, сетка для волос и т.д. Небольшая польза будет от вашего мытья, если вы затем воспользуетесь грязной щеткой или расческой. Они должны быть вымыты щеткой для ногтей с жесткой щетиной, чтобы удалить всю грязь между зубцами. Щетку со щетиной надо мыть в горячей мыльной воде с добавлением нескольких капель нашатырного спирта или, если это возможно, прокипятите ее.

Включение морских водорослей в повседневную диету сделает ваши волосы сильнее и здоровее. Можно применять и сухие водоросли, которыми посыпают готовую пищу.

ПЕРХОТЬ

Обычно синонимом перхоти считают себорею. Появление перхоти — это не заболевание. Постоянно идет шелушение и обновление внешнего слоя кожи. Мертвые и отшелушившиеся клетки и называют перхотью. Тем людям, у которых очень жирные волосы, надо мыть их каждый день или, в крайнем случае, через день. Вода и хорошее мыло не причинят никакого вреда. В зависимости от количества жировых выделений перхоть будет сухой или жирной.

Перхоть не только не заразна, но и обладает небольшими антисептическими свойствами. Если кожа человека поражается инфекцией, то выделяется большое количество жира. Вторгнувшиеся бактерии окружаются им и затем с внешним слоем кожи удаляются. Чтобы перхоть не оседала на коже головы и волосах, кожу надо дважды в день энергично массировать. Помимо массажа, надо мять волосы руками и

энергично двигать кожу головы из стороны в сторону, пока каждый ее участок не будет двигаться свободно. У кого тонкие волосы, мять и тянуть их можно только после массажа.

ОБЛЫСЕНИЕ

Облысение почти всецело принадлежит цивилизованным людям. Редко найдешь лысых среди примитивных людей, которые едят натуральную пищу и живут на свежем воздухе. Поэтому считается, что облысение является признаком умственной энергии. Конечно, отсутствие волос не имеет ничего общего с умом. Просто эти люди ведут сидячий образ жизни и имеют не очень крепкое здоровье. Как минимум, они нервны, у них нарушена работа желез внутренней секреции. Напряжение и стрессы современной жизни приводят к таким заболеваниям, как облысение.

Мы выяснили, что люди, живущие в искусственно нагреваемых и охлаждаемых помещениях, быстро лысеют. Волосам и коже головы нужны солнечный свет и свежий воздух. Люди, работающие при искусственном освещении и кондиционированном воздухе, должны хотя бы обеденный перерыв проводить на воздухе.

Причиной облысения могут быть также тесные головные уборы, препятствующие свободной циркуляции крови. 98% головных уборов давят на основные кровеносные сосуды, несущие кислород и питание к волосам. Можно заметить, что лысина обычно располагается под головным убором, ниже волосы растут хорошо. Поэтому люди, вынужденные носить головные уборы, должны ежедневно делать массаж головы. Те, кто имеет привычку ходить без шляпы, обычно имеют хорошие волосы.

Плотно надетые, неventedируемые шляпы у мужчин и женщин ужасны. Они, вызывая испарину, раздражают кожу головы и открывают дорогу инфекции. То же самое можно сказать и о купальных шапочках. Большинство людей начинают что-то предпринимать против облысения, только когда начали лысеть. Уже детям надо говорить об этой опасности и учить их правильной программе жизни. Чтобы скрыть лысину, можно носить парик, если он улучшит ваше моральное состояние.

СЕДИНА

Считается, что седина признак старости. Однако люди могут поседеть в любом возрасте. Мы видели 14-летних детей с сединой и старцев с прекрасными волосами без признаков седины. Для многих появление седых волос — это трагедия, и они начинают красить волосы. Если человек чувствует себя моложе, то я за то, чтобы он красил волосы. Однако помните, что вы подвергаете себя опасности. За действием краски надо следить, так как даже небольшая передозировка может причинить вред волосам и даже общему здоровью. Это может

случиться под действием ядовитых веществ, проникающих через кожу.

Дерматологи постоянно встречаются со случаями отравления красками на металлической основе. Признаки отравления могут появиться вскоре после применения краски, так и в течение многих лет. Окраска волос в домашних условиях редко бывает успешной. Если вы считаете, что должны красить волосы, то пользуйтесь услугами профессионалов.

Если вы собираетесь красить волосы сами, испытайте их сначала, так как некоторые волосы не "принимают" краску или же получают ужасные оттенки. Нанесите краску на прядь волос от корня к концам, следуя приложенному руководству. Оставьте ее на требуемое время, затем вымойте и высушите окрашенную прядь волос. Если результат удовлетворительный, можете красить всю голову.

Нельзя красить волосы при любом заболевании кожи головы. Может также случиться, что кожа не терпит краски. Проверьте это. Вымойте участок кожи за ухом и нанесите ватой немного краски, оставьте на день. Затем смойте водой с мылом, и, если нет воспаления, краску можно применять. Не используйте один вид краски поверх другой — в результате могут появиться ломкость волос или необычный цвет. Все краски имеют тенденцию сушить волосы, что к тому же усугубляется завивкой.

МАССАЖ

Перед началом самомассажа необходимо изучить расположение ваших артерий и вен. Они проходят перед ушами, очень близко к поверхности кожи, так что их легко можно нащупать пальцами. Массаж надо делать энергично, ровно, но не резко. Всегда идите по ходу крови и никогда не делайте круговых движений. Избегайте растираний, пересекающих поток крови.

1-я позиция. Приложите кончики пальцев правой руки мягко, но плотно поверх темпоральной артерии и вены с правой стороны головы на уровне мочки правого уха. Теперь скользите пальцами, слегка надавливая, вверх, чуть выше верхнего кончика уха или чуть ниже линии касания шляпы на голове. Этим движением вы гоните кровь вверх по артерии к скальпу.

2-я позиция. Продолжайте держать пальцы прижатыми, чтобы предотвратить отток крови.

3-я позиция. Все еще продолжая держать пальцы правой руки прижатыми, начинайте скольжение вверх таким же образом тремя пальцами левой руки до тех пор, пока они не коснутся пальцев правой руки.

4-я позиция. Оставляя левую руку в верхнем положении и слегка надавливая пальцами для предотвращения оттока крови, пальцами правой руки опять начните движение снизу вверх, прогоняя кровь к коже головы. Повторите эти движения, всегда начиная надавливать снизу, прежде чем прекратите надавливание наверху.

Повторите движения, описанные выше, несколько раз. Закончить

последнее движение левой рукой и держать ее в верхнем положении, удерживая кровь в коже головы.

5-я позиция — наиболее важная. Все еще продолжая держать левую руку, как указано выше, расположить три пальца правой руки посередине между верхушкой головы и пальцами левой руки. Начинать двигать, надавливая, пальцы правой руки сверху по черепу, до встречи с пальцами левой руки.

Затем повторите все точно так же на темпоральной области левой стороны головы, начиная упражнение левой рукой.

КОМБИНАЦИЯ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ С МАССАЖЕМ ГОЛОВЫ

Лучше всего это делать на свежем воздухе или у открытого окна. Глубоко вдохните и задержите дыхание, согнувшись в талии. Голова должна быть как можно ниже расположена к полу. Находясь в этом положении, положите пальцы на нижнюю часть шеи и мягко проталкивайте кровь вперед по темпоральной артерии, как описано выше. Выше ушей делайте это всей ладонью, проводя ею над глазами, через голову.

Встаньте в исходное положение, убрав руки с головы и возобновив дыхание. Сделайте это легко, без резких движений. Повторите 5—10 раз, доведя с течением времени до 30 раз. Слишком энергичный массаж в первые дни может причинить большой вред, так как кожа головы ослаблена. Не повредите кожу. На ее заживление уйдет немало времени, прежде чем можно будет снова приняться за массаж.

“РАЗОГРЕВАНИЕ” КОЖИ ГОЛОВЫ

Если вы решили делать массаж, то нужно к этому идти постепенно. В первые дни рекомендуется “разогревать” кожу головы и волосы, надавливая на кожу руками и двигая ими вверх круговыми движениями. Делать надо это до тех пор, пока каждый участок кожи не станет мягким и эластичным и не будет свободно двигаться. Смягчить и расслабить кожу можно также с помощью какого-либо масла (касторового, оливкового).

Когда кожа головы расслабится, надо переходить постепенно к более энергичному массажу, стимулирующему рост волос. Разминание и пощипывание кожи головы тоже очень полезно.

Осторожное, но сильное потягивание волос усиливает их и стимулирует рост. Пропускайте через сомкнутые пальцы каждую прядь волос. Запомните, что у вас не может быть здоровых волос и скальпа, если он не расслаблен. Вначале он будет чувствителен и очень раним, но в дальнейшем вы болезненно сможете делать самый энергичный массаж. Рекомендуется также применять небольшой пластмассовый массажер, гибкие зубцы которого помогут удалить из волос перхоть и другую грязь.

ГОРЯЧЕЕ МАСЛО ДВАЖДЫ В МЕСЯЦ

Втереть нагретое касторовое масло в голову и волосы, затем повязать голову очень горячим влажным полотенцем и оставить на 10 минут. Можно сделать эту процедуру на ночь, обернув голову сухим полотенцем подобно чалме. Затем тщательно вымыть волосы.

МЕРТВЫЕ ВОЛОСЫ

Чтобы иметь здоровые, блестящие волосы, вы должны ежедневно удалять с головы мертвые волосы, так как они препятствуют росту новых.

Для этого вы должны иметь два вида гребней — один очень жесткий для первоначального энергичного расчесывания, другой, более мягкий, для придания блеска волосам. И помните, что лучшее положение для расчесывания волос — нагнувшись, ноги расставлены, колени слегка согнуты, голова — ниже линии сердца.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ И КОЖЕЙ ГОЛОВЫ

1. Помните, вы — то, что вы едите. Волосы и кожа головы потребляют ту же пищу, что мозг, сердце и каждая клетка вашего тела. Есть пища, которая не питает организм и отравляет кровь.

Соль и соленые продукты — враги наших волос, так же как и других органов тела. Чай, кофе, шоколад, алкоголь и лимонады содержат такие токсичные вещества, как танин, кофеин и ядовитые кислоты. Они не дают ничего полезного вашему телу и волосам в том числе. Протеины (животные и растительные) важны для здоровья волос и кожи головы. Они есть в мясе, рыбе, орехах и семечках, овощах, сыром молоке, сое, коричневом рисе, яйцах и т.д. Сбалансированная натуральная диета дает все жизненно необходимые вещества.

2. Основное — хорошая циркуляция крови, которая обеспечивается массажем.

3. Расчесывание волос щеткой должно производиться два раза в день.

4. Волосы необходимо мыть не менее 2 раз в неделю.

5. Используйте лучшие сорта туалетного мыла. Мойте голову только жидким мылом.

6. Правила для мытья головы: 2–3 раза намыливать голову, смывая мыло вначале теплой, а в конце холодной водой для стимулирования кровообращения. Сушить волосы надо руками и теплым полотенцем и по возможности на солнце.

7. Расческа должна иметь ровные тупые зубцы.

8. Щетки должны иметь крепкую щетину различной длины. Щетки с мягкой щетиной используются для придания волосам блеска.

9. Для сухих волос применяется при мытье (при первом намыливании) белок яйца. За час до мытья можно также втереть в волосы и кожу головы ореховое, оливковое или касторовое масло. Втирать масло можно и на ночь.

10. Морские купания очень полезны для волос. После этого сполосните их пресной водой.

11. Ходите с непокрытой головой настолько это возможно. Ветер, дождь, снег и солнечный свет стимулируют рост волос. У вас не будет простуды, если голова будет непокрытой. Простуду вы заработаете за столом, так как это попытка избавиться от отбросов.

12. Не ставьте красоту превыше здоровья. Некоторые женщины, сделав в парикмахерской укладку, в течение недели или более не расчесывают волосы, боясь испортить прическу. Создаются ужасные условия для кожи головы и для волос, которые начинают выпадать. Кожу ежедневно надо массировать, а волосы расчесывать.

13. Не закрывайте поры кожи головы. Многие мужчины замазывают их различными кремами, а потом удивляются, почему у них выпадают волосы.

14. Найдите время для релаксации. Даже 10 минут в день лежания на наклонной плоскости или на полу создают приток крови к голове, что даст пищу волосам и коже.

15. Для очищения и восстановления тела после ежедневной деятельности необходимо иметь крепкий и глубокий сон.

16. Перед окраской волос посоветуйтесь с дерматологом.

17. Укладка волос. Если вы делаете укладку, то волосы должны быть вытерты полотенцем почти досуха. На полусухих волосах лучше делать укладку, чем на влажных, и это значительно сокращает время процесса. Выходящие волосы легко уложить в любую прическу. Если ваши волосы прямые, используйте крем на основе ланолина, который образует волны. Слегка нанесите его на ту часть волос, которую хотите сделать волнистой. Никогда не смачивайте волосы никакими косметическими средствами и никогда не наносите их прямо на кожу головы. Никогда не пользуйтесь металлическими бигудями, так как они делают волосы ломкими.

18. Не рекомендуется применять лак для волос. В крайнем случае используйте наименее токсичный и в ограниченном количестве.

19. Перманент очень вреден для волос, так как во всех препаратах применяются сильно действующие химикаты. Осветление волос разрушает и ослабляет волосы.

20. Стрижка волос обычно полезна, если волосы секутся на концах.

21. Длинные и короткие волосы. Многие активные люди — мужчины и женщины — предпочитают короткие волосы, так как их можно легко вымыть под душем и быстро высушить. Длинные волосы можно носить в виде хвоста не стягивая его туго резиновыми кольцами.

Патриция Брэгг

**УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ
ПО
СИСТЕМЕ БРЭГГА**

*BRAGG SYSTEM
TO
BETTER EYE — SIGHT*

*By
Patricia Bragg
Published By
HEALTH SCIENCE
Box 15000, Santa Ana, California
192705 U.S.A.
1 9 7 3*

Эта книга о том, как нормальное зрение может быть восстановлено и сохранено благодаря простой программе упражнений глазной мышцы, правильной гигиене, питанию и релаксации.

Знаменитая Елена Келлер советовала человеку, рожденному с нормальным зрением: "Пользуйтесь глазами! Живите каждый день так, как будто можете ослепнуть. И вы откроете чудесный мир, который никогда не видели!"

Система Брэгга для сохранения зрения состоит из следующих положений:

1. Стимуляция глаз с помощью холодной и горячей воды.
2. Специальные упражнения по глубокому дыханию, которые увеличивают поступление крови к глазу.
3. Упражнение для релаксации глаз, снимающие напряжение.
4. Питание, необходимое для здоровых глаз.

К глазу должно поступать достаточное количество витаминов.

Витамином А богаты следующие продукты: морковь, томаты, сладкий картофель, все листовые овощи, петрушка, зелень горчицы, морские продукты, масло рыбьей печени, семечки подсолнуха, пивные дрожжи.

Витамин С связывает клетки, при его недостатке мускулы (и глазные тоже) теряют свой тонус. Плохое зрение в старости обусловлено, главным образом, недостатком витамина С, который является уникальным среди всех витаминов и требует ежедневного потребления, так как наш организм не способен его вырабатывать. Недостаток витамина С может привести к слепоте, разрушению тканей, пиорее, аллергии и даже бесплодию. Основные его источники: капуста, сладкий (зеленый и красный) перец, цитрусы, все ягоды, листовые овощи, лук, помидоры, шпинат, яблоки, ананасы. Минимальное ежедневное потребление витамина С — 100 мг, при особой необходимости — от 150 до 250 мг.

Витамины В-комплекс питают нервную ткань глаза.

Витамин В₁ (тиамин). Глаз — твердая масса нервной ткани, и поэтому должен получать достаточное количество витамина В₁. При большой его нехватке у человека появляются нервные расстройства. Пища, богатая этим витамином: орехи, цельное зерно (кукурузы, ржи, пшеницы), пивные дрожжи, полированный рис и мед. Минимальный ежедневный прием — 15 мг, при большой его нехватке — 25–35 мг.

Витамин В₂ (рибофлавин) помогает клеткам тела потреблять

кислород, с помощью которого крахмал и сахар превращаются в энергию для работы мышц. Если в организме не хватает этого витамина, вы можете чувствовать жжение в глазах и веках. В тканях глаза могут лопаться мелкие кровяные сосуды. Лучшие источники: зеленые листовые овощи, яблоки, пивные дрожжи, полированный рис и пшеничные зерна. Минимальное ежедневное потребление B_2 — 5 мг. При недостатке его в организме — 15–20 мг.

Витамин B_6 . При его недостатке глаза испытывают сильное напряжение и часто начинают дергаться. Он природный транквилизатор. Пища, богатая этим витамином: капуста, пшеничные зерна, цельные рожь и кукуруза, яичный желток и рыба всех сортов. Минимальное ежедневное потребление — 2 мг. При большой нехватке витамина B_6 — 3–10 мг.

Витамин B_{12} . Недостаток его в организме обедняет кровь, что соответственно ослабляет зрение. Лучшие источники: виноград и чистый виноградный сок, яичный желток, салат, черника и ее сок, финики, петрушка, чернослив, абрикосы. Минимальное ежедневное потребление — 5 мкг, при недостатке витамина в организме — 10–25 мкг.

Калий для мягких тканей — то же самое, что кальций для костей. Плохое зрение может быть прямой причиной недостатка калия в организме. В больших количествах калий находится в меде и в яблочном уксусе. Ежедневную порцию калия можно получить следующим образом. Каждое утро необходимо выпить стакан воды с добавлением ложки меда и ложки яблочного уксуса. Кроме того, в течение дня необходимо съесть два салата из сырых овощей с использованием яблочного уксуса и растительного нерафинированного масла. На десерт должны быть свежие, пареные или печеные фрукты.

ВЫ ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ. ВАШИ ГЛАЗА ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ (подробно см. Брэгг "Чудо голодания" или "Большая нервная сила")

В течение жизни яды, которые вы потребляете с пищей, откладываются в виде солей в сосудах, суставах, почках, печени, в глазах, вызывая, в частности, катаракту. После оперативного удаления катаракты и соблюдения программы здоровья зрение остается великолепным в течение многих лет. Состояние зрения не зависит от возраста. Можно видеть 5–10-летних детей с плохим зрением.

Вы ответственны за свое здоровье. Помните: кофе, чай, алкоголь и табак имеют вредное воздействие на зрение. Наркотики ни в коем случае не должны употребляться. Нельзя есть большое количество сладостей — поработителей современного человека. Очищенный сахар, который входит в их состав, забирает слишком много комплекса витамина В из организма.

ПРОГРАММА УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Если вы хотите, чтобы у вас было хорошее зрение, вы должны выделить хотя бы 20–30 минут в сутки для ухода за глазами. Начните с энтузиазмом выполнять ежедневно эту программу и от нее вы получите столько, сколько труда вложите в это дело.

Температурная (водяная) стимуляция глаз

Возьмите два больших куска ткани. Один кусок опускается в горячую воду (как только можно терпеть). Другой — в ледяную (просто холодную воду брать нельзя). Вынуть ткань из горячей воды и приложить на 2 минуты, плотно прижимая, к глазам. Затем немедленно приложить к глазам на 1 минуту ткань, смоченную водой со льдом. Вытереть глаза.

Дыхание, стимулирующее приток крови к глазам

Открыть окно или выйти на свежий воздух, чтобы получить как можно больше кислорода (99% всех людей испытывают кислородное голодание. При этом глаза слабеют, напрягаются и теряют блеск). Перед упражнением несколько раз вздохните. Теперь ваша кровь готова направить кислород в глаза. Глубоко вздохните, задержите дыхание, не вдыхая, согнитесь в талии и, чуть согнув колени, опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам, удаляя яды и отбросы. Стоять в таком положении, считая до пяти.

Предупреждение. У вас может закружиться голова, поэтому начинайте делать это упражнение без усилий. По мере приобретения практики головокружение проходит. Через неделю вы сможете задерживать дыхание в течение 10 секунд. Это упражнение очень важно! Кислород сжигает яды и отбросы, находящиеся в глазах. Глаза очищаются, так как увеличивается циркуляция крови через ткани глаза. Делайте ежедневно, по крайней мере, 10 таких дыхательных упражнений.

Как расслаблять глаза

Основное в этой процедуре — получение солнечных лучей. В идеальном случае это должно делаться на открытом воздухе или перед открытым окном, подставляя лицо лучам солнца. По возможности окно должно быть открытым. Если окна выходят на север либо вы живете в климатическом поясе, где мало солнца, можно вместо прямых солнечных лучей использовать 150-ватную лампу, располагаясь на расстоянии 1,5–2 метров от нее. Когда имеется достаточное количество света, нормальный глаз видит без усилий.

Солнечные лучи имеют большую терапевтическую ценность для больных глаз. Глаза функционируют только при свете. Солнечный свет

помогает усиливать зрение. У людей, которые проводят большую часть времени в помещении без солнца, зрение постепенно ослабляется. Животные, живущие в темноте или почти темноте, слепы или имеют зрение намного хуже, чем животные, живущие на солнце.

О ношении очков и линз

Очень мало людей имеют совершенное зрение. В Америке приблизительно 80% населения — дальнозоркие и около 20% — близорукие люди. Запомните, что близорукость — не заболевание глаз, а врожденный механический дефект, и очки корректируют его. То же самое можно сказать и про астигматизм. Есть множество людей, которые перестали носить очки после того, как стали жить по программе натуральной жизни. Но нельзя говорить, что любой дальнозоркий или близорукий может избавиться от очков.

Очки от солнца

Последнее время модно носить темные очки. Однако их необходимо носить людям, чьи глаза ненормально чувствительны к свету, кто страдает некоторыми заболеваниями глаз, кому приходится работать в местах, где свет обычно ярок или светит прямо в глаза. Но нет необходимости носить их, если нет яркого света, и совсем недопустимо надевать очки, принимая солнечные ванны, так как они фокусируют солнечные лучи, которые могут сжечь глаза.

Если вам все же необходимы солнечные очки, то покупайте самые хорошие. Хорошие стекла поглощают 60—75% солнечных лучей, если же они поглощают меньше, то они бесполезны. В магазине обычно продаются очки с очень плохими стеклами. И никогда не пользуйтесь темными очками при ночном вождении автомобиля, как это иногда рекламируют, так как они резко снижают видимость.

Не носите очки без оправы

Очки без оправы имеют опасность, о которой многие не знают. Солнечные лучи, проходя через линзы, отклоняются и концентрируются на краях линз, которые обычно плотно прижаты к щеке. Температура кожи в этих местах повышается, что наряду с ежедневным трением приводит к заболеванию кожи.

Промывание глаз

Наиболее безвредным является раствор борной кислоты (1 часть на 25 частей дистиллированной воды), который применяется при раздражении глаз. Но наилучшим средством стимуляции глаз, как уже говорилось, являются горячие и холодные примочки.

Глаза созданы для света

Хорошим зрением бывает только при свете. При наступлении сумерек и темноты зрение постепенно ухудшается. В пасмурные дни люди чувствуют себя угнетенными, что происходит от увеличения усилий увидеть что-либо. Глаза, которые получают достаточно света, — сильные. Но если они испытывают световой голод, зрение падает.

Что надо знать об освещении

Для большинства людей 40-ваттная матовая лампа с хорошим рефлектором будет давать достаточно света для письма и чтения на расстоянии приблизительно в 0,5 метра. При работе вечером за столом желательно, чтобы вся комната была хорошо освещена, так как если освещен только стол, то для глаза оказывается очень неблагоприятным переход от темноты, когда, отдыхая, вы смотрите вдаль, к свету, когда вы снова приступаете к работе. Зрачок в большинстве случаев не успевает реагировать на такие изменения.

Как помочь глазам отдохнуть

Когда вы долго работаете при искусственном или естественном освещении, периодически надо снимать напряжение, которому подвергаются глаза. Для этого надо прекратить работу, выйти на свежий воздух или проветрить комнату. Затем встать, глубоко вздохнуть и задержать дыхание. Затем согнуть колени, опустить голову как можно ниже и моргать глазами, закрывая их очень плотно и очень широко открывая. Делать это надо в течение 10–15 секунд, задерживая на это время дыхание.

Влияние солнца на глаза

Солнце расслабляет мускулы, стимулирует радужную оболочку. Даже полуслепые видят лучше после облучения солнцем. Солнце — природный источник здоровья, лучшее лекарство при зуде и воспалении век и глаз. Дайте возможность глазам потреблять солнце как можно больше. Однако это не обозначает, что вы должны быть хорошо освещены.

Многие женщины предпочитают жить в полумраке, закрывая окна шторами, чтобы предотвратить выцветание ковров и обивки мебели. Глаза людей, ведущих такой образ жизни, испытывают солнечный голод и боятся света. Солнце им нужно так же часто, как и еда.

Световая стимуляция глаз

Надо запомнить основные правила:

1. Никогда не стимулируйте солнцем оба глаза одновременно.
2. Никогда не смотрите на солнце или лампу.

Сядьте удобно на стул с прямой спинкой. Держитесь прямо, не наклоняйтесь, ноги прочно поставьте на землю, не перекрещивая их и не кладя ногу на ногу. Руки держите совершенно свободно.

Прикройте левый глаз одной рукой, так, чтобы свет не проникал к нему. Дышите глубокого, покачивая головой и моргая правым глазом на солнце до тех пор, пока можете быстро моргать и не чувствовать дискомфорта. Затем закройте рукой правый глаз и моргайте левым глазом. После всех этих морганий в глазах будут мелькать солнечные пятна (послесвечение). Это нормально. Прикройте оба глаза руками и немного дайте им отдохнуть. Затем подставьте закрытые веками глаза солнцу. Сделайте эти упражнения 10 раз при солнце и 20 раз, если используете 150-ваттную лампу. Глаза моряков и людей, проводящих очень много времени на открытом воздухе, чистые, ясные и здоровые.

Телевизор и ваши глаза

Телевизор приносит много вреда не только глазам, но и здоровью человека (вплоть до развития психических заболеваний). При телевизионных передачах необходимо находиться не ближе 2 метров от экрана черно-белого телевизора и 4,5 метра от экрана цветного. Особенно тщательно надо следить за детьми и выбирать для них специальные передачи.

Техника прикрывания глаз ладонями

Солнце разогревает и стимулирует нервы глаза, увеличивая в нем циркуляцию крови. После этой стимуляции необходимо прикрывать глаза ладонями. Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшения умственного и физического напряжения. Каждый человек, у которого есть какие-либо дефекты зрения, должен прикрывать глаза ладонями так часто, как только возможно.

Для выполнения этой процедуры закройте оба глаза согнутыми ладонями, тыльная сторона которых опирается на скулы, а пальцы расположены на лбу. Ладони не должны касаться глаз. Если свет не проникает к глазам, то закройте их веками, но так, чтобы ни веки, ни брови, ни пальцы не были напряжены.

Сядьте удобно за стол и положите подушку на колени. Держите позвоночник и шею прямо, не сгибая их. Если вам необходимо нагнуться к ладоням, то нагнитесь вперед в талии. Прикрывание глаз руками не принесет пользы, если тело напряжено и находится в неудобном положении.

Если все идет успешно, глаза будут испытывать чувство приятной темноты, свободной от цвета, серости и образов. Степень черноты индицирует степень релаксации. Солнце стимулирует радужную оболочку, а темнота успокаивает ее. Держать глаза в темноте необходимо 15 минут.

"Медвежи" покачивания

Если в результате расслаблений вы почувствовали какое-то улучшение, то можете приступить к покачиваниям. В зоопарке мы видели, как животные покачиваются вперед-назад за решетками клеток. Это не проявление раздражительности или желания убежать, это способ расслабиться. Попробуйте это сделать сами.

Поставьте ноги удобно в стороны и начните покачивания подобно медведю из стороны в сторону. Покачивайте ритмично все тело, голову, глаза и руки сначала в одну сторону, затем в другую. Напевайте тихонько вальс, покачиваясь с одной ноги на другую. Предметы будут скользить перед глазами, но не останавливайте на них взгляд, и вы почувствуете легкое головокружение. Смотрите не дальше своего носа. Из-за совершенной простоты этих упражнений вы можете не поверить, что они дают что-то полезное. В действительности же это одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею.

Упражнения для больших мышц глаз

Делайте упражнения стоя, расслабившись. Важно, чтобы была хорошая осанка. Смотрите вперед, повернув лицо в одном направлении.

1. Взгляните на потолок, не двигая головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.

2. Двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой или телом.

3. Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый. Делайте это 10 раз. Затем сделайте 10 раз движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.

4. Представьте себе очень большой обруч. Обведите его глазами 10 раз справа налево. То же сделайте в другом направлении. Не двигайте головой, но вращайте только глазами.

Зажмуривание глаз

После глазных упражнений вы готовы к энергичным зажмуриваниям. Закройте глаза плотно, как только можно, затем откройте их широко, сделайте это 10 раз. Несколько раз глубоко вздохните, а затем зажмуривайтесь еще 10 раз.

Проведите 5 серий таких упражнений. Такая программа должна проводиться ежедневно по 20–30 минут.

Не бойтесь загрузить глаза работой

Работа полезна для них. Нормальный глаз находится в постоянном движении, независимо от того, спите вы или бодрствуете. Глазные мышцы так же, как и любые другие, усиливаются при работе.

Хорошая пища важна для совершенного зрения

Острота зрения зависит от количества получаемого витамина А. Наиболее богата им сырая тертая морковь. Ешьте морковь сырой, пареной или печеной.

Отдых

В полдень во время еды выпейте 1–2 чашки овощного или травяного чая. Лягте на полчаса, закрыв глаза и положив на них прохладный компресс. Держите его, пока отдыхайте. Желудок будет чувствовать успокоение от выпитого чая, и полный спокойствия отдых опустится на вас. Затем вообразите, что вы плывете на волшебном ковресамолете над тропическим островом. Забудьте обо всех повседневных заботах. Ваше тело, мозг и глаза будут чувствовать приятный отдых.

Возраст не влияет на зрение

Люди среднего возраста, читающие газету на расстоянии вытянутой руки, говорят, что возраст влияет на их зрение. Это неправда. Возраст не влияет на зрение. Возраст — мера, но не сила. Это отговорка для прикрытия своих дурных привычек в жизни.

Среди моих знакомых есть 80–90 и даже 100-летние люди, имеющие зрение молодого орла. Они употребляют пищу, богатую витаминами и минеральными веществами, и каждый день упражняют мускулы глаз.

Я имела удовольствие знать знаменитую танцовщицу Руфь Денис. В свои 80 лет она дала представление, которое потрясло пять тысяч человек. Она двигалась грациозней 20-летней девушки. Ее прекрасное тело было гибко и проворно.

Человеческое тело — замечательный инструмент и требует собой заботы.

Забудьте и не вспоминайте больше слова "старик". Вы должны жить не календарными годами, а биологическими.

© Перевод на русский язык
С. В. Суворовой, 1990

© Состав и художественное оформление
МНПП "Траст", "Пларибус", 1991

МНПП Траст, "Пларибус"

Поль С. Брэгт
НЕРВНАЯ СИЛА

Редактор *Е.С. Мардаровская*
Корректор *Г.Г. Титова*
Художественный редактор *А.Л. Прокошев*

Подписано в печать 22.04.91 г. Формат 60x84 $\frac{1}{16}$. Печать офсетная.
Гарнитура "Пресс-Роман". Печ. л. 6,0. Усл. печ. л. 5,58. Усл. кр.-отт. 6,04.
Уч.-изд. л. 5,63. Тираж 120 000 экз.
(4-й завод 90 001–120 000). Заказ 2798. Цена договорная.

Отпечатано в АПП ЦИТП
125878, ГСП, Москва, А-445, ул. Смольная, 22.